metro Pop

Issue 417
14 08.2014

寵物要成名

- Freelancer 生活概要
- 麥曦茵 成長蛻變物語
- Fashion：涼茶舖飛仔
- 共享資源 Let's Like & Share
- 月餅大召集



MY PET MY STAR

都市流行 • 逢星期四港鐵免費派發



BODiBra
能內衣
買錯胸圍 戴錯BRA
二合型
結合塑形背心及胸圍好處，特選韓國花邊及超強透氣布料和有效改善寒背及曲膊問題，達到健康修身功效。
任何女人都可以做到。
胸圍售價 $ 719
內褲售價 $ 199
銅鑼灣利園山道40號地鋪 • 銅鑼灣廣場一期2樓206A-207A室 • 尖沙咀加連威老道45號地鋪 • 太子彌敦道750號始創中心1樓133室
旺角登打士街56號家樂坊1樓F48 • 144-172 號荃豐中心2樓C4室 • 沙田廣場3樓40號鋪 • 屯門時代廣場北翼地下17室
元朗教育路千色廣場1樓1室
客戶服務熱線:2330 4669
www.facebook.com/BodiBra

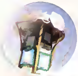

新一代
全視線 Transitions
視無限 Signature™
變色鏡片
半價日
只限3天
DELUX 全視線®視無限™
變色鏡片 原價$1180 半價$590
日期：8月15-17日（星期五至日）
時間：上午11時起
全線港澳 眼鏡88 共96間分店發售
(每間分店每日限量名額10名，先到先得)
查詢電話：2113 2363
條款及細則：
1. 只適用於香港及澳門眼鏡88分店。 2. 只適用於2014年6月15-17日，並於當天上午11時正開始發售；每間分店每日限量提供10個名額，以先到先得形式出售，售完即止。3. 只適用於指定Delux全視線®視無限™鏡片型號LHK304-PG/PB (1.5球面鏡片；原價$1180；鏡片度數範圍至近視/遠視400度〈無散光〉，或至近視/遠視200度及散光200度) 及LHK8A (1.56非球面鏡片；原價$1940；鏡片度數範圍至近視600度，散光200度)，並必須同時選購鏡架。 4. 必須於當日驗配指定鏡片及選購鏡架並全數付款。 5. 某些鏡架款式未必適合以上優惠鏡片，詳情請向店員查詢。 6. 鏡片優惠不可與其他推廣優惠或折扣(包括VIP及信用咭折扣) 同時使用。 7. 優惠一經使用不得轉讓；優惠不可兌換現金或其他產品。 8. 眼鏡88有限公司保留隨時暫停、更改或終止上述優惠及更改其條款及細則之權利並無須另行通知。 9. 如有任何爭議，眼鏡88有限公司保留最終決定權。
380度動態光感技術
Chromea7™
拓明亞
室外
更快變色
阻擋UV
室內
更快恢復透明
DELUX
OPTICAL 88

iSQUARE 國際廣場 夏日推廣

紙雕大師 Jo Lynn Alcorn 香港首次個人作品展

是次展覽以「FLORAL ART × FANTASY」為題，展品均由Jo Lynn Alcorn精心挑選並首次公開展出，商場大堂樓層及三樓共展出5件作品，屬於「RAINBOW」系列，取材自花朵及小昆蟲，色彩繽紛。商場北京道大門則展出Jo Lynn Alcorn以十二星座花語為靈感的大型紙雕，展期至2014年8月31日。









夏日推廣~換領活動

顧客於換領期內於iSQUARE國際廣場任何兩間商戶，以電子貨幣同日累積消費達港幣300元或以上(須於該兩間商戶各完成一項消費交易；每項交易須達港幣100元或以上)，並於換領時出示有關之即日機印發票連同相符之電子貨幣付款存根，便有機會獲得毛公仔乙隻*。

換領期	2014年8月11日至8月31日
換領時間	上午10時半至晚上10時半
換領地點	大堂樓層禮賓部

毛公仔必須於消費交易當日換領。 數量有限，換完即止。



圖片只供參考。 五款選一。

鳴謝 PRECIOUSTHOTS (iSQUARE國際廣場211號舖)

夏日推廣~妙韻樂繽紛

日期	2014年8月16日至17日及30日至31日
時間	中午12時半至下午1時;下午1時半至下午2時
地點	商場3樓

上述推廣活動之條款及細則，請參閱場內宣傳品。 以上內容如有更改或取消，恕不另行通知。 如有任何爭議，iSQUARE國際廣場保留最終決定權。

i SQUARE

• 香港九龍尖沙咀彌敦道63號iSQUARE國際廣場 (港鐵尖沙咀站H或R出口)

• 查詢 3665 3333 • www.isquare.hk • www.facebook.com/isquare • http://weibo.com/hkisquare • 消費可享泊車優惠



HITACHI
Inspire the Next
since 1964
POWERFUL
2300W強效馬達
CYCLONIC CLEANER
日立輕巧遙控旋風式吸塵機
product design award
2013
榮獲iF Product Design Award
GOOD DESIGN
榮獲日本G-Mark設計大賞
榮獲英國抗敏認證
CV-SU23V
PRACTICAL
輕巧遙控手柄
貼心方便
Bagless設計
方便清理
抗菌除臭
產品詳情
CV-SU23V CV-SU22V及CV SY21V
日立輕巧遙控旋風式吸塵機系列
CV-SU23V
500W吸力
CV-SU22V
490W吸力
CV-SU20V
460W吸力
CV-SY21V
480W吸力
NEW
CV-SH20V
2,000W馬達
460W吸力
CV-SH18
1,800W馬達
350W吸力
多角度旋扇吸塵頭
香港日立有限公司查詢熱線：2770 0377 www.hitachi-hk.com.hk


metro Pop
你，擁有了這獨家而唯一的封面故事了嗎？
八年來 metropop
為超過二百個客戶，
製作他們獨一無二的品牌封面故事。
由構思到製作，度身訂造的 metropop 封面故事，讓讀者更全面了解你的品牌理念，由認識到共鳴，再引發感受，拉近了品牌和消費者的距離，也令讀者由心而發欣賞你的品牌。
查詢：3667 4800　網址：www.metropop.
facebook.com/metropophk

paul frank音樂襲商場

恒基兆業八大商場與香港聾人福利促進會合作 分享聽障人士音樂夢

年輕品牌paul frank industries首次與恒基兆業八大商場攜手打造盛夏音樂樂園，更邀請香港聾人福利促進會合作，將場內裝飾打造聽障人士都能感受到的音樂，一齊嚟睇下有乜野玩啦～



卡通主角Julius化身成HipHop音樂騎士，於屯門時代廣場地下大堂打碟搞氣氛！



第1站 Paul Frank Hip Hop 音樂騎士 @屯門時代廣場

特設互動音樂感觀裝置，只要雙腳踏上琴鍵，獨特設計的節拍燈箱，便會隨腳踏節奏及力度的變化，結合多種閃亮的視覺效果，用音樂亮出繽紛世界。

第2站 Paul Frank 搖擺舞曲 @荃灣城市中心



由Julius率領一眾好友組成的搖滾樂隊，將闖入荃灣城市中心狂歡作樂。



特式木箱鼓Cajon，大家可以同Paul Frank家族齊齊Jam歌。

第3站 Paul Frank Hip Hop 西裝樂團 @粉嶺中心

Paul Frank演奏廳，今次一班西裝筆挺的演奏家 - Julius、Worry Bears及Clancy所組成的無界限管弦樂團粉墨登場。



第4站 搖滾萬歲！火熱結他 RocknRoll @沙田中心



Julius化身成為搖滾結他手同大家用音樂搖滾夏日！舞台以一支巨型火紅結他為佈置主題，更特設一套電子鼓，讓你同Julius一齊RocknRoll。

Paul Frank潮物有禮

換領日期 8月2日起至換完即止
換領時間 下午1時至晚上10時或換完即止
換領地點 荃灣城市中心I&II、屯門時代廣場、元朗千色廣場、沙田中心、沙田廣場及粉嶺中心

有關換領詳情，請參閱場內宣傳品。



由即日起至換完即止
禮品一
Paul Frank
（消費滿HK$1,200）



由8月16日起至換完即止
禮品二
Paul Frank Julius
（消費滿HK$1,500）

Available on the App Store
Google play
http://weibo.com/hldmalls
CityLandmark
Tuen Mun Trend Plaza
ShatinCentreShatinPlazaShoppingArcade
www.citylandmark.com.hk www.shatinplazacentre.com.hk www.trendplazahk.com.hk www.fanlingcentre.com.hk
™ & © 2014 Paul Frank Industries LLC. All Rights Reserved. Used Under Authorization. paulfrank.com


TOM LEE Music 通利琴行
夏日大
擊減
Summer Sale
ALL YEAR FUN
鋼琴
• 專業高度 YAMAHA YU118/PE 直立式鋼琴
現金擊減價$26,800 月供只需$800
• 擴音孔設計 YAMAHA YC 專業系列
直立式鋼琴 夏日折扣 $5,000
• STEINWAY 設計 ESSEX 鋼琴 全線8折
• 直立式鋼琴現金價只由$15,900起
• 三角鋼琴現金價只由$50,800起
YAMAHA YC131
YAMAHA CVP-601
YAMAHA 數碼鍵琴
擊減價
• PSR-E243 61個標準琴鍵 32個複音 $1,260
• NP-31 輕巧便攜設計 76個標準琴鍵 $2,340
• DGX-230 76標準力度感應琴鍵 489種音色 $3,000
YAMAHA DGX-230
精選音樂書籍 85折
數碼鋼琴
現金擊減價
• YAMAHA YDP-S31 88鍵GHS鍵盤/64個複音 $ 7,900
• YAMAHA YDP-S51 88鍵GH鍵盤/RGE音源技術 $ 9,900
• YAMAHA CVP-601 88鍵GH3鍵盤/128個複音 $20,500
大量世界頂級鋼琴、數碼鋼琴、電子琴、結他、鼓、管弦樂器、電子樂器等以夏日擊減價發售! 萬勿錯過!
facebook.com/tomleemusic.hk weibo.com/tomleemusichk www.tomleemusic.com.hk
九龍總行 尖沙咀金馬倫里1-9號 2723 9932
新界總行 沙田 HomeSquare 303舖 2602 3829
香港總行 灣仔會士打道144號 2519 0238
澳門總行 倫利哔街96號A座地下 (853)2851 2828
caringcompany



數碼港
睇戲 X 消費
雙重賞
The Arcade Cyberport
數碼港商場
Receipt
單據
可享
百老匯數碼港戲院
$10戲票優惠
broadway circuit 百老匯
百老匯數碼港戲院
Broadway Cyberport
日期 DATE
1/6/2014 - 30/9/2014
優惠 DISCOUNT
盡享商戶
獨家優惠
DELANEY'S Shop 314
九折優惠 (星期一至三)
EskiMo's Frozen Yogurt
Shop 416
$5優惠
Florenda Chinese
芙達兒童漢語 Shop 402
暑期漢語活動營八五折優惠**
Le Méridien Cyberport
數碼港艾美酒店
自助餐$75優惠
MStyle Furniture & Gallery
312
八五折優惠
貨及減價貨品)
KOKOON FOR KIDS
Shop 401
全線INTEX充氣椅
折後再減九五折
Oh Sushi
奧壽司 Shop 307
惠顧 30 免費三文魚刺身**
Ga Ga Cuisine
嘉嘉美食 Shop 409
惠顧指定套餐可享
九折優惠
Vaconti Shop 306
$10優惠
*優惠須 條款及細則約束，詳情請參考商場網頁 **優惠期至2014年6月30日
香港香港港道100號數碼港商場 The Arcade, Cyberport, 100 Cyberport Road, Hong Kong
arcade.cyberport.hk
3166 3111
arcade.cyberport
BOOSST



Chief Operating Officer
Jacqueline Chan 陳凱恩

Editorial
Editor-in-Chief
Nik Cheung 張展鵬
Executive Editor
Jeremy Pang 彭嘯海
Editor
Ringo Fung 馮永楓
Kimmy Lo 盧敏琪
Sandy Ho 何鳳儀
Naomi Wong 王宇紅
Ling Mok 莫坤蔓
Sub Editor
Michelle Ho 何詠詩
Elton Ng 伍華達
Head of Project Team
Desiree Lam 林寄藹
Senior Project Editor
Alan Man 文樂倫
Ivy Yu 余詠芯
K t Lau 劉潔瑜
Project Editor
Tiffany Leung 梁秀雅
Claudia Li 李樂暉
Sora Leung 梁頌婷
Isaac Wong 黃立鋼

Art
Art Director
Billy Cheung 張耀恆
Senior Designer
Man Man Ho 何佩雯
Designer
Blue L 李銘樂
Alice Choi 蔡淑婷
Mavis Chan 陳玎言
Project Designer
Hang Wong 黃梓恒
Carman Hui 許韻敏
Queenie Ho 何小媚

Photo
Chief Photographer
Tedd Cho 蔡木忠
Senior Photographer
Michael James Whyte 韋子鵬
Photographer
Franky Li 李家耀
Ho Ka Wai 何家維

Advertising Sales
Business Director
Simone Tse 謝倩瑩
Sales Manager
Horus Tse 謝欣綱
Account Manager
Angel Chan 陳安琪
Karman So 蘇韻鳳
Elaine Luk 陸依齡
Account Executive
Wing Chow 周鉅富
Lavender Chung 鍾嘉瑜
Yuki Lui 呂嘉鳳
Senior Marketing Executive
Maggie Shaw 邵嘉慧
Senior Event Marketing Executive
Cathy Chan 陳子樂
Sales & Marketing Assistant
Wing Lau 劉永嫻
Sales & Marketing Project Executive
Jezika Lau 劉婉華

Print / Production
Production Manager
Steven Wong 王振雄

Traffic
Traffic Coordinator
Andrew Leung 梁永光

Contents

issue 417
14.08.2014

This Week

12 **What's Up**
22 **Editor's Pick**
26 **Cover Story**
寵物要成名

Holistic Green

42 **Handcraft x Soul**
素瓷　原始缺憾美
46 **Feature**
共享資源　Let's Like & Share

Lifestyle

54 **Feature**
招聘　話晒事Freelancer
62 **Budget Travel**
童心出發 Let's Go
越芽莊的避暑山莊
72 **Dining**
古韻Fusion新滋味
月集合！
84 **Gadget**
電話平板兩兼得
86 **Design**
2014米蘭家品展簡報
92 **Sports Gear**
零動 愈衝愈勇

Fashion & Beauty

100 **Showcase**
涼茶舖の飛仔
106 **Beauty Feature**
植物美容迷思
108 **Hot Item**
韓流肌密

Culture

110 **People**
麥曦茵　成長蛻變物語
113 **Art Piece**
斜衛的現代主義雕塑
114 **Exhibition**
DIY書展　打破代溝
116 **Listings**

Platform

118 **Pop Choice**

環保傳閱



指定回收箱
設於以下港鐵站

柴灣站　青衣站
荃灣站　九龍塘站
葵芳站　東涌站
銅鑼灣站　北角站
鰂魚涌站　旺角站
太古站　觀塘站
尖沙咀站　佐敦站
九龍站

Publisher
Metro Pop Limited
九龍灣宏照道 51 號保華企業中心 18 樓
Tel 3667 4800 Fax 3667 4866
www.metrohk.com.hk

Advertising Hotline
Tel 3667 4802 Fax 3667 4866
info.metropop@metrohk.com.hk

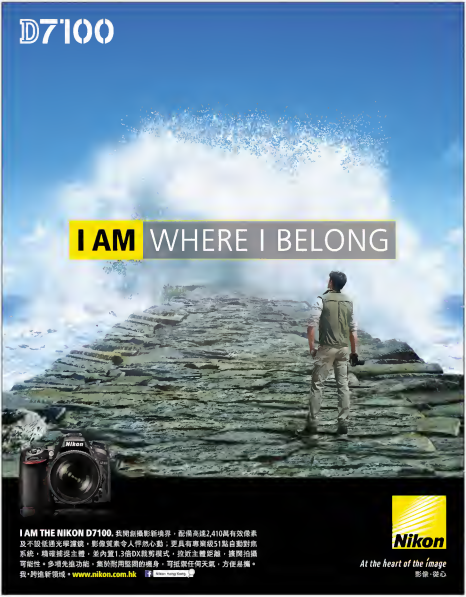
Marketing Hotline
Tel 3196 1636 Fax 2107 4033
marketing@metrohk.com.hk

Printing
凸版印刷（香港）有限公司
香港新界元朗工業邨福宏街一號凸版印刷中心

www.metropop.com.hk　facebook.com/metropophk　weibo.com/metropop

App Store　Google play　Samsung Apps　metropop　metropop　metropophk

©2014 metropop is published weekly by Metro Pop Limited. Nothing may be reprinted in whole or in part without written permission from the publisher


D7100
I AM WHERE I BELONG
Nikon
I AM THE NIKON D7100. 我開創攝影新境界，配備高達2,410萬有效像素及不設低通光學濾鏡，影像質素令人怦然心動；更具有專業級51點自動對焦系統，精確捕捉主體，並內置1.3倍DX裁剪模式，拉近主體距離，擴闊拍攝可能性。多項先進功能，集於耐用堅固的機身，可抵禦任何天氣，方便易攜。我‧跨進新領域。www.nikon.com.hk
Nikon Hong Kong
Nikon
At the heart of the image
影像‧從心

TEXT · MEOW PHOTO · FRANKY DESIGN · W @POP（廣告）

癲噹的快樂世界

「好好笑呀，癲噹！」

「每次見到佢哋就會好開心，好似咩煩惱都無晒。」

「哈哈笑死鳥 XDD」

這些都是卡通貓癲噹的粉絲留言。作為香港人，生活及工作忙碌，當然曾受氣、勞氣、發晦氣，但當看見幽默、「抵死」的癲噹，總能化悲為喜，忘記壓力。其實癲噹化身卡通貓前是一隻街貓，見盡世界的快樂與哀愁，但總保持著樂天知命的性格，後來遇見主人 John 與 Pam，終有安身之所。癲噹的活潑、積極個性更激起 John 與 Pam 的創作熱情，塑造出熱愛生命、充滿 passion 的卡通貓，以正能量感染大眾，將快樂與熱情推己及人。





癲噹（卡通版）
樂觀，積極，帶來笑料百出的故事，激勵人心。

John & Pam @ 貓室
癲噹漫畫與動畫作者。John 負責圖像創作，Pam 則主力文字創作，二人組成「貓室」。



化癲為樂　笑看人生

在忙碌的都市裡，癲噹就是眾人「笑彈」。作為一隻本土貓，他完全明白香港人的生活壓力，例如他會將 Monday 寫成「盲 day」，代表大家在星期一睜不開眼工作或上學、將 Friday 寫成「快 day」，代表著對放工、放學的盼望。另外，他亦曾以香港人皆「喜愛」的颱風作為漫畫主題，表達眾人渴望「打風」放假的心聲。癲噹經常以幽默、「抵死」的態度看世界，相信凡事有可能，總向好處想，他的一舉一動能令人暫時放下煩惱，會心微笑，重拾對生活的熱情。

癲噹的創作人 John 和 Pam 與一眾都市人一樣，都會因工作及生活感到不快，但自從遇上癲噹後，總能樂觀面對人生。Pam 在金融風暴時，遇見當時還是街貓的癲噹。「牠不似其他街貓般對人類戰戰兢兢，也不會吃完便走，反而會與我『聊天』，即使再壞透的心情也被治癒了。」癲噹的熱情溶化 John 和 Pam，更燃起他們的創作靈感，將癲噹樂天知命的精神變成卡通、感染欠缺正能量的大眾。

因癲成名　發放正能量

John 說：「癲噹令我發現貓有很多笑料，看著牠就靈感不斷。有一次，牠將頭及前肢塞進裝有乾糧的小膠箱內，然後一邊吃，一邊拖著膠箱走來走去，猶如舞獅。當時正值新年，我便將短片放上網，向大家送上祝福。」意想不到的是，癲噹成為了大眾的開心果，愈來愈多人喜歡他。癲噹卡通更在「亞洲區藝術大展」ASIAGRAPH 中大放異彩，獲得第 4 屆日本東京 ASIAGRAPH 評審大獎，因而成名。成名後的癲噹沒有擺架子，還經常在 facebook 專頁與粉絲交流，大家互相支持及鼓勵，快樂迎接每一天。

卡通貓癲噹就是有一種化癲為樂的本領，雖然他「癲」，但對生活卻充滿熱情及執著，不「求求其其」。在漫畫世界，「為食」的癲噹甚為挑食，只會吃喜歡的食物，時而 high-tea，時而嘆咖啡，識飲識食、享受人生。癲噹作為貓，對貓糧亦有要求，會選擇意氣相投，同樣充滿 passion 的貓糧品牌 Sheba，凸顯自己的品味，他偏愛吞拿魚及三文魚味的貓濕糧，細嚼啖啖鮮味、啖啖肉。



癲噹（現實版）
John 與 Pam 的家貓，是卡通貓癲噹的現實版，為食、搞笑及充滿夢想。



Sheba 鋁袋
（吞拿魚及三文魚）

1 01 This Week what's up

MUSIC

Toe 香港特別演出

日本樂團 Toe 為第三張專集作準備，在走進錄音室之前，他們受邀到北京與上海演出作熱身，並特意加開香港站演出一場，希望將最新鮮熱辣的新碟作品率先在台上發佈正如他們的作品標題一樣：未來就是現在，想親眼目睹 Toe 懾人的風采，別錯過今次突如其來的演出。

日期：9 月 3 日
時間：21:00
地點：九龍灣國際展貿中心 Music Zone
票價：優先 $380 / 網上 $390 / 即場 $450
售票地點：White Noise Records
查詢：9309 3659 / whitenoiserecordshk@gmail.com





THEATRE

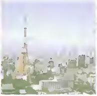
改編也斯小說《後殖民食神之歌》

此劇重新思索香港人身分。食神老薛永遠對生命抱有好胃口，深信若能看清一個時代吃甚麼、怎樣吃，就能洞悉這個時代是否快樂。回歸之後，食神帶著叛逆徒弟小雪，以筆尖和味蕾見證世情變幻，及港人身分的微妙變遷——在後殖民食神的帶領下，一眾飲食男女撩撥著結他琴弦，引吭高歌，手舞足蹈，娓娓道來三代香港人的愛情食事。

日期及時間：9 月 19 至 21 日 19:45
9 月 20 及 21 日 14:30
地點：香港文化中心劇場
票價：$200-$280
網上購票：www.urbtix.hk
電話購票：2111 5999
facebook：Onandon 前進進

2







PHOTOGRAPHY

「投向同一時代的目光」日本現代寫真

展覽展出六十年代末至七十年代初日本攝影藝術的代表性作品，包括森山大道、荒木經惟及鈴木理策等 23 位日本攝影大師的作品。展覽分兩部分，「變遷的社會」是關於作為社會成員的人類，「變化的景觀」著眼於城市、郊區和自然，不僅反映日本固有文脈，同時展現世界大同時代的日本現代攝影精華。

日期：8 月 17 至 31 日
時間：10:00 – 20:00
地點：香港藝術中心包氏畫廊
查詢：2582 0200



3






Sheba
New
PURE TUNA WHITEMEAT
吞拿魚及三文魚
純吞拿魚(魚凍)
全新 SHEBA 鋁袋裝貓濕糧系列
魚塊細嫩鮮香，魚凍軟滑濃郁，
4款味道滿足嘴刁的貓貓，並有85g罐裝，
精緻的SHEBA，令貓貓熱情滿懷。
各大超市及寵物店均有發售 2176 6565

01
This Week
what's up

4











MUSIC

大象體操首張專輯《角度》亞洲巡迴香港站演出

這隊來自台灣高雄，由低音結他手張凱婷、結他手張凱翔和鼓手金嘉歆組成的三人 math rock 樂隊，憑三種樂器的簡單陣式，交織出層次分明的節奏和精巧細膩的曲調。是次大象體操發表首張專集《角度》 特地越洋到日本的 Asahidenki Studio 進行混立和後期製作。為慶祝《角度》面世，大象體操舉行亞洲巡迴。

日期：8 月 15 日
時間：20:30
地點：觀塘大業街 15-17 號 永富工業大廈 2/F Hidden Agenda
票價：優先 $180 / 網上 $190 / 即場 $230
售票地點：Kubrick-BC/White Noise Records
facebook：Elephant Gym 大象體操首張專輯 < 角度 > 亞洲巡迴香港站
查詢：9309 3659



5

COMPETITION

「衣酷適再生時尚設計」比賽

這是一個可持續時裝設計比賽，旨在啟發新晉時裝設計師生，以最少浪費創造符合大眾市場的設計。2014/15 年比賽周期焦點將落在居於香港、中國內地，台灣，新加坡、馬來西亞、英國，法國、德國、瑞典和丹麥的設計師。經過多月的啟發和嚴格的評賽，十位總決賽選手將一決高下，爭奪能改變職業生涯的獎品。

截止報名日期：8 月 15 日
詳情：www.ecochicdesignaward.com



6

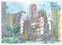
EXHIBITION

「香江小品」山口潔子作品展

山口的專業是都市設計與建築歷史，她畢業於加州畢克萊大學。自 2006 年開始至今年 5 月，她曾在中文大學歷史系任教，與香港結下不解之緣。她的作品以簡單的線條描繪，再加上淡淡的色彩，她表示，這是為社會蛻變中僅存的老建築物或老街景，帶來簡樸的喜悅。

日期：即日至 8 月 28 日
時間：11:00 – 19:00
地點：中環威靈頓街 129-133 號精藝軒畫廊 Art Beatus
查詢：2522 1138 / dyiu@artbeatus.com.hk









MUSIC

植松伸夫 & Earthbound Papas 音樂會

植松伸夫將表演他精挑細選的個人作品，及 "Final Fantasy" 電子遊戲音樂作品。他將攜同群著名的電子遊戲作曲及編曲人，包括吉他手岡宮道生，鍵盤手及結他手成田劍，貝斯手弘田佳孝及鼓手藤岡千尋，為觀眾帶來充滿爆發力的近距離現場演出。

日期：8 月 30 日
時間：20:00
地點：九龍灣國際展貿中心 Music Zone
票價：$480-$980
網上購票：www.cityline.com
電話購票：2111 5333

7

Standard Chartered
渣打銀行
Here for good

渣打「My Dream Account」
與您一起實現夢想　延續歡樂回家



開戶可獲以下精彩優惠，將香港迪士尼樂園開心回憶融入家中：

開戶禮遇



米奇造型限量版小家電系列



全新渣打客戶尊享

港幣活期存款年利率1% + 網上登記開戶額外獎賞HK$200

Hong Kong Disneyland　My Dream Account™

2282 2313 | sc.com/hk/MDA

以上圖片只作參考之用。
優惠須符合有關條款及細則，詳情請向渣打銀行（香港）有限公司職員查詢。
^ 座枱空氣淨化機由Smartech浚達國際市務有限公司製造及供應。
* 麵包機由Philips飛利浦製造及供應。
「My Dream Account」優惠之推廣期為2014年7月7日至2014年9月30日。

由渣打銀行（香港）有限公司刊發 Issued by Standard Chartered Bank (Hong Kong) Limited



8

MUSIC

Paul Frank 音樂無界限

「恒基兆業商場 x Paul Frank 音樂無界限」由 Paul Frank 人氣角色 Julius 率領一班好友 Worry Bear、Bunny Girl 及 Clancy，化身成不同風格的樂手、並請來「手語歌家族」及聽障小提琴手現場表演，帶來音樂無界限的全新體驗。

參與商場：荃灣城市中心 I&II、屯門時代廣場、元朗千色廣場、沙田中心、沙田廣場、粉嶺中心、粉嶺花都廣場及粉嶺秦晴間購物廣場
日期：即日起

Paul Frank 搖滾網際「紛」綱派對

藝人何傲兒將出席活動，炎炎夏日透過聽著熱血搖滾音樂、釋放內心的狂野靈魂。本地青少年樂隊大玩搖滾樂，曾要帶領大家搖滾舞動。

日期：8 月 24 日
時間：14:00 – 15:00
地點：沙田中心 L3 大堂

9

THEATRE

榮念曾實驗劇場《觀天》

傳統表演藝術如「崑曲」是「活的藝術」、必須通過傳統表演藝術家的創作力，才可以獲得保存，也得到充分的發展。榮念曾帶領九位青年崑曲演員共同探索「未來」的黑洞，再回到當下，共同討論甚麼是「顛覆」、傳統戲曲演員可以怎樣看「顛覆」、可以怎樣處理「顛覆」。觀眾將見證他們如何以傳統戲曲形式結合當代舞台空間，創造全新的舞台經驗。

日期：9 月 26 至 27 日
時間：20:15
地點：香港文化中心大劇院
票價：$280
信用卡電話購票：2111 5999
網上訂票：www.urbtix.hk
網址：ww.zuni.org.hk







Standard Chartered
渣打銀行
Here for good

浪漫啲，揀份禮物製造驚喜！



HARBOUR CITY
海港城 憑渣打信用卡於海港城簽賬可享：

日日獎賞高達	周六狂賞高達
5% 現金券回贈	10% 現金券回贈

sc.com/hk/rebate

推廣期由即日至2014年8月31日。優惠須受條款及細則約束，詳情請瀏覽sc.com/hk/rebate。
由渣打銀行(香港)有限公司刊發 Issued by Standard Chartered Bank (Hong Kong) Limited


一手帶走
380,000罐
藍妹啤酒
熱捧藍妹 著數源源不絕
炎炎夏日，藍妹®啤酒送你冰爽驚喜。於8月1日至9月11日期間，集齊印有BGB'14之
藍妹®啤酒樽蓋6個或拉環8個，即可到指定大昌食品專門店換購站，加$1換購
藍妹®啤酒細罐裝(330ml)一罐，總共380,000罐等你換購。飲藍妹，一手帶來清涼盛夏。
BLUE GIRL®
IMPORTED PREMIUM BEER
Blue Girl Beer Hong Kong 藍妹啤酒
儲齊6個樽蓋或8個拉環+$1
即可到指定
換藍妹1罐！換完即止！

01 This Week what's up



10



WORKSHOP
自製天然夏日護膚品

還在用化學合成的用品防蚊蟲？這些產品不但傷害環境，更會使身體吸收化學品。一些天然精油，簡單的成分，便可以輕易將蚊蟲驅走，更會留下天然的芬芳。透過學習天然香薰精油基本知識及配方，製作一系列夏日適用的產品，香薰萬用膏，夏日防蚊蟲噴霧，天然香薰按摩油

日期：8 月 31 日及 9 月 7 日（星期日，共 2 節）
時間：14 00 – 17 30
地點：大埔錦山 178 號 前佛教大光中學生活書院
對象：15 歲或以上
費用：$400（導師及材料費）
網上報名：http //goo gl/k2VznQ
電話：97714095（嚴惠英）
網址：www everydaylife org hk

11

WORKSHOP
玻璃瓶花園工作坊

家中有沒有用過的玻璃瓶？別急於把它扔掉，只有花心思，便可變成獨特的私家花園。「玻璃再生璀璨」舉辦玻璃瓶花園 DIY 工作坊，請來熱愛種植的導師 Luisa，教大家用玻璃瓶，罐作盆栽，種植心愛的植物。參加者只需準備一個直徑 6 5-8 5 厘米的玻璃瓶便可，學會種植之後，不妨在廚房種一瓶香草，在辦公桌種一瓶小花，為舊瓶換上新生命。

日期：8 月 28 日（星期四）
時間：19 00-21 00
地點：彩虹村金華樓 1-2 號地下
費用：$45
報名及查詢：greenglass365@gmail.com
facebook：「玻璃再生璀璨」Green Glass Green





12

CARVINAL
種夏野　綠色夏日嘉年華

誰說逛中環一定要去 IFC，中環也有綠色地帶讓愛環保愛自然的人士假日閒逛。「中環種夏野」綠色夏日嘉年華，以結合永續生活概念與大型都市耕作示範為主題，除了有本地首個麥田園圃區，更有本地作物種植展示，以及每週環繞不同主題的免費工作坊及專題講座，大型的環保創意手作市集。帶自然入市區，提升綠色價值，打破人們對金融核心地段的固有印象。

園區開放日期：8 月 16 日至 10 月 5 日
園區開放時間：11 00-19 00
市集開放日期：期間的 8 個周末及周日，9 月 9 日，10 月 1 日及 2 日公眾假期
市集開放時間：11 00-19 00（10 月 1 日市集開放至 21 00）
地點：中環龍和道 9 號 中環海濱活動空間



真生活 真夥伴
THE REAL LIFE COMPANY



Doing the right thing in the right way with the right people

蔬菜、水果、麵包、調味料……每一種食材都有它獨特之處，要如何帶出它們的味道，取決於以怎樣的方法烹調。烹飪，其實與發展事業有著異曲同工之妙，因為工作除需講求個人的能力與心態外，公司的後勤配套亦舉足輕重。在這方面，AIA 早已提供了全面且完善的支援，讓大家無論擁有甚麼性格，都能在這裏找到適合自己的位置。

讓個性成就前路

為協助員工發揮更大的潛能及確立更明確的前路方向，AIA 特別準備了適合各類員工及客戶的服務，給予每位財務策劃顧問強大而完善的支援。

每個人的能力、性格、取向、需要各有不同，但只要目標明確，我們便可以將各人凝聚，發揮遠比個人為大的力量。在 AIA，我們的財務策劃平台提供既深且闊的業務選擇，令每位財務策劃顧問都能夠在團隊中作出貢獻。

我們的業務包括人壽、意外、醫療及危疾保障，亦提供強積金、退休計劃及投資連繫壽險計劃，此外，更有針對公司及團體的保險計劃、高端客戶業務、資產傳承等等，以貼合市場與客戶的需要而出發，為不同個性的財務策劃顧問開拓不同發展方向，但目標一致的成功路。所以，只要大家有意確立自己的前路，並確定自己能成為團隊內的一位 right person，就快快投身 AIA，將自己的潛力盡情發展出來！

AIA CAREERS

你想和我們一同成為真夥伴嗎？
了解更多真夥伴的資料吧！

真生活 真夥伴
THE REAL LIFE COMPANY





集合夥伴的力量，取長補短，互相勉勵，讓團隊的表現更見出色。

凝聚



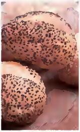


一所能與時並進的企業，除應擁有全面完善的資源配套外，團隊內部的良好合作關係亦是極為重要的一環。比起傳統家長式的領導，AIA 各分區的 leaders 更明白與夥伴建立緊密溝通的重要性。這次就讓 Karine、Wilson 及 Astor 3 位 leaders 分享與 Y 世代夥伴相處的心得，了解領導年青人在工作上發揮出色表現的秘訣。









Karine Lam



相處就如朋友般

眼見 Karine 有如一位大姐姐般與同事們打成一片，不難明白，Y 世代需要的是一位懂得作互動溝通的 leader。「最重要的是讓每一位同事都能感受到自己在團隊內的重要性！我會跟他們每一位都保持良好溝通，並與他們每位制定個人的工作發展方向，讓他們獲得更多自主空間發揮所長。」

當上 AIA 的理財策劃顧問，某程度上自己就是自己的老闆，那還需要理會 leader 及團隊的意見嗎？「當然需要。由於財務策劃是一項頗為需要『用腦』的行業，每個成功與失敗的例子都可以成為團隊之間的借鏡，因此我會鼓勵同事們彼此之間多作交流，讓大家可藉著朋輩的分享來加快成長步伐。一個團隊能培養出成長的『分享文化』，這對團隊或每位財務策劃顧問來說都是一個全贏（all win）的局面。」

Wilson Kwok



我是 Role Model

未滿 30 歲便已成為 team leader 的 Wilson，與年青人的距離很近，因此對他們的工作心態亦會較為理解。「要在其他行業中攀升至管理層或賺取理想的薪金，或許需要 10 年、20 年甚或更長的時間，對 Y 世代來說是一件很遙遠的事、但我正是以過來人身分告訴他們、只要敢做、肯努力、要在事業上闖出一番成績是有可能的。我認為、工作目標不一定由 leader 制定、而是由同伴為自己而定的。目標的高低並不是問題，只要他們在過程中的態度認真，我這位 leader 當然會盡全力去提供協助。」

Wilson 笑言，自己跟團隊的相處就如家人般的親密，而且每月更會舉辦一次團隊活動、關係十分融洽。「比起要舉辦一些對工作有直接意義的活動、我更希望團隊能一起暢懷大笑、建立更強的默契、這才能讓 Y 世代的團隊更為團結。」

Astor Li



成功秘訣在於分享

團結，就是同事們會願意為著團隊的成功而貢獻自己的能力，這亦是 Astor 一直向 Y 世代強調的合作精神。「在商業社會裏，人們都習慣將自己成功的秘訣收藏，避免旁人前來分一杯羹，但以一人之力去工作是不行的，長遠來說一定要建立團隊的互信及交流彼此的經驗，所以在我的團隊裏是沒有這種『商業秘密』的，我反而會鼓勵能成功接下生意的同事主動分享他們成功的方法，讓其他同事可從中吸取經驗。」

世界瞬息萬變，各行各業此刻都為著掌握將來的發展而努力，就此，Astor 亦很欣賞 AIA 在培育 Y 世代的熱誠。「公司早已深明 Y 世代將會成為日後發展的重要力量，因此我們有專為吸納 Y 世代而設的 Y-Club，亦有培訓年輕精英的 AIA Premier Academy，加上 leader 們所提供的建議，年輕一輩在此自然更有把握去為人生目標而奮鬥。」



01
This Week
editor's pick



氣球燈



早前朋友誕下麟兒開 party，買了特大卡通造型的氫氣球慶祝。喜歡氣球，它可以帶來歡欣的氣氛，愉快的回憶，但就是放不久，時間一過便因洩氣而軟趴趴。同樣鍾情於氣球的台灣設計品牌 haoshi，特別將壁燈做成氣球造型，看著發著微光的氣球，心情就自然放輕鬆。如此可愛僅售 2,200 台幣（約 $567 港幣），價錢合理。最近也有朋友新居入伙，或許送他一盞小小的壁燈，有助放鬆因搬家而積存的壓力。

網址： www.haoshi.com.tw

JILLSANDY




飛利浦Sonicare專利聲波科技
讓牙齦更加健康
很多人以為電動牙刷最大賣點是快捷慳力，讓刷牙更加簡單，但這只答對了一半。飛利浦Sonicare電動牙刷的專利聲波科技，更可進一步保護牙齒及牙齦健康，今個夏天你可以笑得更加燦爛！
專業提升牙齦健康
飛利浦Sonicare FlexCare Platinum電動牙刷使用專利聲波科技，高速的刷毛震動（每分鐘擺動超過31,000次）及特闊刷毛擺幅，產生強力的液體清潔動力，有效防止牙菌膜積聚。
在刷毛直接清潔牙齒表面的同時，飛利浦Sonicare聲波震動牙刷的強力液體清潔動力，能夠將牙膏泡沫深入牙齒鄰面及牙齦邊緣，清除口腔中隱蔽部位的牙菌膜。
臨床証實，使用飛利浦Sonicare FlexCare Platinum兩星期，可改善牙齦健康，幫助減少牙齦流血及發炎情況[1]。
[1]Ward M, Argosino K, Jenkins W, Milleman J, Milleman K, Nelson M Souza S Data on File, 2012
個人化的刷牙模式
牙刷設有3個護理模式（清潔、潔白、牙齦保健）及3段力度選擇，用戶可按自己需要自行設定，以達至最舒適又健康的刷牙體驗。牙齦保健模式（Gum Care）在兩分鐘的標準清潔模式上加上1分鐘牙齦按摩程式，針對改善牙齦健康。
牙刷亦內置了4段時間提示，確保口腔上下左右四個區域都可刷足30秒，每次刷牙符合牙醫建議的兩分鐘刷牙時間。
PHILIPS
sonicare
FlexCare Platinum
聲波震動牙刷HX9112
飛利浦客戶服務中心：2619 9663
www.philips.com.hk

裁出創意手作

一雙巧手所製作的禮物，盛載的心意往往比本身價值更高。然而，繁複的程序，所要花的時間以及或多或少的藝術天分，令不少人對 DIY 手作的熱情卻步。以製造縫紉機起家的 Brother，率先帶領潮流，把掃描、裁剪及縫紉的功能融合，以嶄新概念推出 ScanNCut 創意裁剪機，輕鬆自動掃描及裁剪，只需輕輕一按，便能把紙張或布料剪裁出心水圖案，寫意地打造屬於自己的手作夢工場。

簡單 4 個步驟，
即可體驗 DIY 的樂趣

為生活加添創意

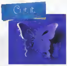
香港的打工族幾乎天天埋首工作，假日不是逛街就是看電影。要為生活添上顏色和生氣，不妨透過無須連接電腦的 Brother ScanNCut 創意剪裁機，發揮一下自己的創作小宇宙，把腦海中的畫面轉化至紙張或布料上，製作一些家居小飾品。剪裁機操作簡易方便，且機身輕巧細小，易於收納並放置於家中任何角落。機身內置 300 dpi 掃描器，能掃描手工繪圖、雜誌剪報及照片等，配合 LCD 觸控螢幕，調校出切割的圖像及切割線類型等，適用於紙張及大部分的布料上，瞬間剪裁出理想的圖案，以科技取締因使用剪刀裁布而造成欠缺美觀及步驟繁複的問題，讓你輕鬆成為手作達人！



1 選擇適合的圖案或手繪出插圖



2. 放入 ScanNCut 後，選擇掃描



3 剪裁出圖案



4 裁剪後再製作不同方面的生活製成品



內置 840 款圖樣及 5 款英文字型設計，可根據自己的喜好編輯，再剪裁出來。

brother
at your side

TEXT · SORA DESIGN · CARMAN @POP（廣告）

親子玩意 點綴生日



為小朋友創造獨一無二的 birthday party，開心歡樂、色彩繽紛當然是不可或缺的元素，不少人選擇購買坊間現成的派對物品來把家居佈置得充滿派對氣氛，卻欠缺新鮮感與個性。運用 Brother ScanNCut 創意剪裁機親手做小手作，如橫幅旗幟，手作橫額及吊飾等，融合小朋友的喜好及個人風格而設計，這樣子，不僅可以增加親子機會，更使 party 更具特色及紀念性。同時，小朋友亦可發揮天馬行空的意念，以手繪圖案、相片、立體彈出設計等，配合字裡行間的祝福，為家人及朋友們設計別出心裁的心意卡，締造無限驚喜。



剪出美好回憶

數十年的人生，恍如一趟精彩的旅程，每個畫面都尤其珍貴，不管是畢業，工作還是結婚生子，人生每個階段都值得花點心思來紀錄起來。Brother ScanNCut 創意剪裁機能輕易裁剪出漂亮的弧形及曲線，即使細緻的圖案如蕾絲般，也能一絲不苟地漂亮裁出。不擅於手作的人，只要輕鬆按下「剪裁」，即可取出心水圖案，拼貼理想的製成品，例如在旅行照片上加插不同的圖案，設計獨有的相冊或相框，製造美麗的回憶。此外，ScanNCut 更可漂亮地裁剪出布料，利用花朵、動物及植物等自然圖案，重新裝飾燈罩、窗簾及枕頭等布藝家品，創出與眾不同的舒適家居。







Brother International (HK) Ltd.
香港九龍尖沙咀廣東道 5 號
海洋中心 6 樓 620-622 及 626 室
Hotline: 3167 0500 www.brother.com.hk

優惠券 COUPON (MP1408)

由即日起至 2014 年 8 月 31 日攜同此優惠券購買 Brother ScanNCut 創意剪裁機一部，即送創意紙品一盒（價值 $199）。數量有限，送完即止！
如有任何爭議，Brother 保留最終決定權。

香港
Day by Day（銅鑼灣）2893-0639
[illegible]（銅鑼灣）2836-5103
九龍
中南商場（油麻地）2384-2430
Filegen（尖沙咀）6405-5405
三聯書店（觀塘）3148-1089
東成針車行（深水埗）2725-4833
[illegible]（觀塘）2345-9100
新界
三聯書店（元朗）[illegible]

夏日美肌瘦身大法

夏日是展露美好身材及幼嫩肌膚的好時候，YOU • C1000 的維他命原味系列、水盈系列，和最新到港的 CHOLECUT 海之食物纖維飲料，分別帶來美容及瘦身功效，讓你由內至外都充滿著美麗因子。



維他命 C　美肌抗氧化

每支 YOU • C1000 維他命飲品含有 1,000 毫克維他命 C，有效美白潤澤肌膚，就連前奧運游泳女飛魚蔡曉慧都推薦。「自從每天飲用一樽 YOU • C1000 維他命原味系列後，之前曬黑的肌膚都美白起來。教游泳班時我則會以 YOU • C1000 維他命水盈系列代替，當中的電解質（鉀、鈣、鎂）能快速補充體液，同時補充足夠的維他命 C。」



蔡曉慧

排毒纖體　瘦身必備

配合 CHOLECUT 海之食物纖維飲料飲用，讓瘦身排毒更顯著有效。這款源自日本的天然海洋飲料，含專利註冊的低分子海藻酸鈉 SOLGIN，有效促進腸道蠕動，清走體內毒素及多餘脂肪，促進腸道和心血管健康。CHOLECUT 海之食物纖維飲料特別適合經常吃高油、高脂的都市人飲用。每天一罐、有助體重及身形回復輕盈。

YOU • C1000 登陸美食博覽 2014

今年美食博覽將於 2014 年 8 月 14 日至 18 日假香港會議展覽中心舉辦、想要體驗最新款的健康飲品、不妨親臨美食博覽的 YOU • C1000 攤位（編號：Hall 1 1C-C22）、盡享購物優惠。



總代理：企豪發展有限公司　**查詢**：2543 9250

MCP 新都城中心

夏日 RAW FOOD 新煮意

今個夏日，MCP新都城中心緊貼飲食潮流，舉辦首個《夏日Raw Food Festival》，悉心打造清新田園蔬果部屋，引進各款色香味俱全的天然菜式，帶領大家展開夏天健康飲食新體驗。

日期：2014年8月15日至9月21日
時間：下午1時至晚上10時
地點：MCP新都城中心3期 L1天幕廣場

《夏日Raw Food新煮意》揭幕禮

生機素食-導師兼廚師Angie Lam與一眾嘉賓現身MCP新都城中心為活動進行揭幕，迎接健康夏日。
日期：2014年8月17日(星期日)
時間：下午2時
地點：3期L1天幕廣場

夏日Raw Food Festival

MCP新都城中心精心挑選優質Raw Food，顧客可隨意選購各式各樣Raw Food食材。
日期：2014年8月15至17日及22至24日
(逢星期五、六及日)
時間：中午12時至晚上9時
地點：3期L1天幕廣場

夏日樂巡遊

散發仲夏氣息的鮮果女郎將於商場內巡遊及派發小禮品予顧客們。
日期：2014年8月16至17日及23至24日
(逢星期六及日)
時間：下午3時至5時
地點：2期及3期L1天幕廣場

「賞」你美食新煮意

現凡於指定日期購物消費滿指定金額，即有機會換領以下豐富禮品。(數量有限，先到先得，換完即止)

	Raw Food 美食通行証		「賞」食Raw Food HK$20現金券	「夏日鮮果煮意」禮品換領		
換領日期：	8月15至17日	8月22至24日	8月23至31日	8月16日起至換完即止		8月23日起至換完即止
換領時間：	下午1時至晚上8時或換完即止		下午1時至晚上10時或換完即止	下午1時至晚上10時或換完即止		
換領地址：	2期L1商場詢問處					
禮品	憑証可於指定日期內到「夏日Raw Food Festival」攤位內免費品嚐指定Raw Food。(每日名額20名，先到先得，換完即止)		憑現金券可於場內指定食肆作HK$20現金使用。(每日名額80名，先到先得，換完即止)	「夏日鮮果榨汁器」乙個	「多功能[illegible]」乙個	「[illegible]」乙個

所有圖片只供參考。換領活動受有關條款約束，詳情請參閱場內宣傳品。
活動如有更改或取消，恕不另行通知。如有任何爭議，MCP新都城中心保留最終決定權。

恒基
MCP 新都城中心
港鐵寶琳站
搜尋「MCP新都城中心」及「恒基兆業」免費下載
www.metrocityplaza.com
MetroCityPlaza

02 Coverstory

寵物要成名

最近潮語興講：
「我患上覺得自己個女全世界最美麗病～」，
其實還有一種「我覺得自己隻寵物全世界最可愛病」。
當香港出了忌廉哥、Dior 女後，
大家都希冀：到底自家寵物有否潛質成為明星？

TEXT · RINGO PNOTO · WAI CASS SHING-BIEGALA 網上圖片 DESIGN · ART TEAM





貓狗寫真鬥一番

所謂知己知彼，要讓自己的寵物成為明星，便要知道當今世上有哪些寵物巨星。就像當年儲 Yes card 一樣，追蹤寵物明星，要從牠們的寫真集入手。阿 Sum 於旺角信和開店發售不同類型的日本雜誌，種類包括潮流、古董、旅遊、插畫，其中最受歡迎的便是寵物寫真集。

暢銷 No.2 貓寫真熱賣

寵物寫真主要以貓狗為主，一眾貓狗明星寫真都成為店內搶手貨，其中貓寫真集最受歡迎。日本書蟲店主阿 Sum 稱 「貓寫真集種類相對豐富，最早期爆紅的明星是 Shiro，香港人喜歡叫牠頂爺，因為牠頭上總頂著東西。Shiro 的主人是岩手縣農夫，牠最近更多了一班貓朋友，四隻貓齊齊拍寫真。」

貓站長與看板貓

另一本熱賣的貓寫真集由小玉操刀，牠是早期的貓明星，亦是日本首隻貓站長，於和歌山貴志站「當值」，日本遊客甚至專誠到訪車站探望牠，刺激當地旅遊業，後來其他地區都有不同的貓站長。此外，看板貓（看舖貓）的寫真集都非常受歡迎。



貓站長

貴志站位於日本和歌山縣紀之川市，市政府 2007 年任命車站內附設賣店「小山商店」所飼養的一隻 8 歲三毛貓「小玉」（Tama）為貴志車站站長，除替車站帶來人潮，與小玉有關的周邊商品也熱賣。

看板貓

即小店飼養的貓，一般在咖啡室、餐廳及小賣店都能找到牠們的影蹤。攝影師兼記者梅津有希子便曾推出《我們可是看板貓，喵 東京老街篇》，展現看板貓們如何聯結了客人與店主，以及表現出店家風格的看板貓。







Sum：「狗仔的資訊雜誌多人買，貓則寫真集較受歡迎，貓寫真集長期都有讀者支持，狗寫真集則比較乏人問津，所以俊介出現後，牠以一狗之力撐起整個狗寫真市場。」

暢銷No.3 三大超級狗明星

以狗隻為題材的寫真集不及貓多，只有超級狗明星才能吸引到讀者購買，如早期的丸太郎，之後的豆助，還有近期的俊介。俊介已推出超過五本寫真集，Sum 視為書店的鎮店之寶：「將俊介的寫真放在當眼處，自然吸引到商場內的人流入來書店，牠的月曆銷量很厲害！」

暢銷No.1 多了一群「兔仔客」

原來有種寵物人氣高企，甚至高於貓狗。牠是啥？兔仔是也。兔仔雜誌主要分兩種，一是教導飼養的雜誌，字多圖少，另一就是寫真集，後者深受香港讀者歡迎，銷量甚至比一般貓狗寫真集高。如 2012 年推出的 "Rubbi Mom" 瞬間被搶購一空，也因為這本雜誌，書店多了一群「兔仔客」，一些以兔仔公仔做封面的雜誌也大賣，如 Peter Rabbit、Miffy 以及一眾兔仔插畫的雜誌。





1. 日本不少旅遊雜誌都會聘請這群寵物明星擔當模特兒。最近便有俊介及 Shiro 合拍的新旅遊相。
2. 貓狗明星熱潮也帶動周邊產品銷量，如寵物插畫 "Muchacha" 的雜誌和精品。
3. 日本的頂爺在田野生活，是隻鄉邊貓，家在岩手縣，311 海嘯時網上有傳言牠過身了，不少人在網上表達問候。
4. 香港的忌廉哥也得到日本寵物雜誌的專題報導。
5. 日本的俊介已推出超過五本寫真集，人氣之高冠絕同行。
6. 養兔仔需要很大心力，要吃草糧也特別易病，經常要看醫生，因此喜歡養兔的主人特別有愛心，購買兔仔寫真集亦絕不手軟。

潮拜可愛明星



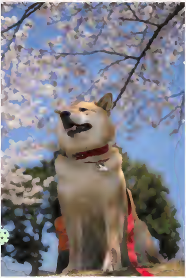




代代相傳 豆助

東京電視台的節目《和風總本家》有個角色叫豆助，每代都找來柴犬演出，而且在任期間都未滿一歲，人氣之高除推出寫真更有毛公仔，是長期受追捧的寵物明星。





寵物國寶 丸太郎

柴犬是日本人的國寶級寵物，在香港以至世界各地的寵物排行榜也有飆升之勢（後文訪問的本地寵物攝影師 Cass 養的也是柴犬）。丸太郎是早前受歡迎的寵物明星。主人將牠的生活照放上 Instagram 後，自此可愛的丸太便狗氣急升。

圓頭狗狗 Boo

除了柴犬，日本另一深受歡迎的寵物品種是博美犬，這一切都源於 Boo。現年六歲的牠擁有「世界上最可愛的狗」銜頭，因為主人把牠頭部的毛髮修得圓圓的，因此又有人稱牠做圓頭狗。







facebook 有超過 180 萬個粉絲，不少名人都將他們跟 Boo 的合照放在網上炫耀。

人氣 No.1 俊介

牠是近年人氣第一的寵物明星，從 Twitter 發跡，最迷人之處是擁有其他博美狗沒有的雙眼皮，主人經常讓牠跟其他博美狗公仔一同合照，基本上難以分辨相中哪隻是俊介。俊介爆紅後除登上 "CREA Dog" 等寵物雜誌封面，電視節目也爭相報導。



如果你工作累了，看一看俊介的相片便可以抖擻精神。



名字：俊介（shunsuke）
出生日期：2002 年 11 月 6 日
性別：雄性
品種：哈多利系博美犬
體重：3.4kg
身長：38cm
主人：上山小姐（俊媽媽）
居住地：千葉縣千葉市
名字來源：足球員中村俊輔（Nakamura Shunsuke）
喜歡事物：零食　最愛肉乾
討厭事物：洗澡











老貓入定 Shiro

日本岩手縣北部的一位農夫，八年前發現自家貓咪無論何時都能入睡，他於是刻意將不同物件放在牠頭上進行拍攝，並放上網絡分享。因為 Shiro 頭和臉特別大，加上不同物件「置頂」依然不動如山照睡可也，令這隻大白貓一下子爆紅。

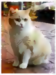


不論頭上放著生果，植物還是空瓶，Shiro 依舊閉目養神，達到禪定的最高境界。

香港代表　忌廉哥與 Dior 女

香港的寵物明星除了彭健新那隻形影不離的 OK 仔，及在尖東一向佢大晒佢玩晒的忌廉哥，最近當紅的有 Dior 女。她是電視劇《愛我請留言》中飾演 "009" 的貴婦狗。據主人阿 Dee 稱，本來她很惡很難馴，不過經過長時間耐心教導後，現已變成乖乖女。

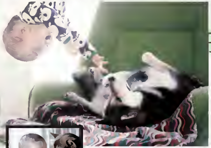




寵物 X BB 家庭寫真潮

要選世上最可愛的兩種生物組合，說是小朋友加寵物大概無人反對。自 2012 年，網絡上開始有人將自己家中寵物與孩子的生活合照上載，在 Twitter、facebook 及 instgram 的推波助瀾下，部分作品深受網民歡迎，後更推出寫真集，令牠們成為新世代寵物明星。

《語言無用　柴犬 MARU 與一茶仔》





以家庭為主題的寵物生活日常寫真，形式比較隨意，簡單拍攝大家在後花園嬉戲，又或干脆在沙發上簇擁著睡，都予人溫馨和諧的幸福感。家庭寵物照氣氛接近生活日常，很容易觸動觀賞者的心靈。

"MU & TASUKU"







Sum 稱「家庭寵物照給人很 warm 的感覺，牠們很多是在社交網站成名，網上已有為數不少的追隨著，推出實體寫真自然有人追捧。」

《老奶奶與小白貓》
(みさおとふくまる)





79 歲的婆婆伊原美佐緒一直走不出喪偶陰霾，機緣之下於 2003 年遇上了擁有一隻藍眼一隻黃眼的流浪貓福丸，一婆一貓挽手克服喪偶之痛。孫女伊原美代子用鏡頭將這段人貓情紀錄下來，洋溢溫馨與幸福，寫真集在港日台以至美國均大受歡迎。

著名日本寵物攝影師：岩合光照

要數著名動物攝影師，不得不提岩合光照。他擅長拍攝街貓的生活動態，最知名的作品是拍攝島之貓上的貓群。除了貓，還拍攝狗、熊、海獅，推出過無數月曆。

如果你曾經擁有過貓月曆的話很大可能就是來自岩合光照之手筆。



中國銀行(香港)
BANK OF CHINA (HONG KONG)

您 的 最 佳 選 擇



中銀香港保險服務
保障‧覆蓋生活每一面

中銀香港為您提供多元化的保險產品及服務。現成功投保，有機會獲享：

- 高達**8%**人壽保險首年保費折扣
- 投保一般保險，分享**2,000,000**信用卡簽賬積分
- 醫療保險、家居保險及意外保險特惠折扣



2014年9月6日前完成「財務需要分析」
可參加「**iPad Air大抽獎**」

個人客戶服務熱線：**3988 2388** | **www.bochk.com**

註：推廣期由2014年8月4日至10月31日。中銀理財客戶須於推廣期內成功投保由中銀集團人壽保險有限公司(「中銀集團人壽」)承保的終身人壽保險計劃，且首年保費達港幣200,000元或以上，有機會獲享首年保費高達8%折扣優惠。於推廣期內，成功投保由中國集團保險有限公司(「中銀集團保險」)承保的一般保險計劃而保單金額最高的首20位客戶可平均分享2,000,000中銀信用卡簽賬積分。「iPad Air大抽獎」由中銀集團人壽舉辦。推廣生意的競賽牌照號碼：43680。優惠詳情，請與中銀香港職員聯絡或參閱有關宣傳單張。相片僅作參考用途。

重要注意事項：上述個人人壽保險計劃由中銀集團人壽及中國人壽保險(海外)股份有限公司(「中國人壽(海外)」)承保，上述一般保險由中銀集團保險承保。中國銀行(香港)有限公司(「中銀香港」)為保險服務的保險代理之一。以上資料僅供參考之用。有關詳情(包括詳盡條款、細則、除外事項，保單成本及費用)請參閱中銀集團人壽、中銀集團保險及中國人壽(海外)繕發的保單文件及條款。中銀集團人壽、中銀集團保險及中國人壽(海外)有權自行決定是否接受或拒絕有關計劃申請。宣傳品只在香港派發，不能詮釋為在香港境外提供或出售或游說購買中銀集團人壽或中銀集團保險或中國人壽(海外)的產品。此宣傳品的資料僅供參考，不是亦不構成任何購買、出售或提供任何產品或服務的要約、招攬或建議。此宣傳品由中國銀行(香港)有限公司刊發。如有任何查詢，請聯絡中銀香港職員。

人民幣及美元保單的風險聲明：人民幣及美元保單涉及匯率風險。人民幣或美元兌港元匯率可升可跌，故若以港元計算，人民幣或美元保單的保費、費用及收費(如適用)、戶口價值/退保價值及其他利益將隨匯率而改變。人民幣或美元兌換港元匯率以承保機構不時釐定的以市場為基礎的兌換率為準，可能與銀行的牌價不同。客戶如選擇以港元繳付人民幣或美元保單的保費，或要求承保機構以港元支付人民幣或美元保單的戶口價值/退保價值或其他利益，可能會因匯率的變動而蒙受損失。目前人民幣並非完全可自由兌換，香港居民如通過銀行賬戶進行人民幣兌換設有每日限額。香港居民需兌換的人民幣金額超過每日限額，須預留時間以備兌換。非香港居民(即非香港居民身份證持有人)通過銀行進行人民幣兌換是否可以全部或即時辦理，須視乎當時銀行的人民幣頭寸情況及其商業考慮。客戶應事先考慮及瞭解因此在人民幣資金方面可能受到的影響。

另類玩法寵物照





小刺蝟熱

寵物當然不止貓狗，繼當年無綫播放卡通和 Twins 唱到大家都耳熟能詳的「無際天邊放膽去飛哈姆伴你」令大家掀起過倉鼠熱，最近新興飼養的，是刺蝟。日本攝影師 Shota Tsukamotomo 兩年前養了一隻小刺蝟，名字叫刺蝟丸太郎，並為牠拍下照片上載，結果被瘋傳，兩年間在 Instagram 已擁有 40 萬粉絲，飼養刺蝟的風潮也流行起來。

貓臉歲月 Cat Beard

潮流興 Selfie，但天天三七面自拍新意欠奉，不如找家中寵物幫手。早前外國興起這門名為 "Cat Beard" 的玩意，方法就是將家中貓兒的嘴跟主人的臉拼湊在一起，達到貓嘴人臉的合拼。後來狗主人按捺不住，也來個 "Dog Beard"，同樣妙趣橫生。









狗屁的幸福

日本人愛寵物玩出很多花樣，早前便曾舉辦「寵物狗最萌部位選舉」，得票最多的竟然是屁股。之後 Twitter 更傳出只要在 Google 上搜尋「哥基 + 屁股」、「柴犬 + 屁股」便能得到幸福。如果信以為真的話，那麼腦袋便真的跟最萌的部位睇齊了。

最醜明星狗 Peanut

誰説做寵物明星一定要長得甜美可人？美國加州每年均會舉辦「世界最醜狗選舉」(World's Ugliest Dog)，今年奪冠是一隻叫 "Peanut" 的混種犬。牠的醜背後有一段故事：Peanut 幼年時受過嚴重燒傷而被遺棄、受盡欺凌折磨，至今依然對外界有著很強的防範意識，經常嘶牙低吼、甚至攻擊咬人。可幸現在主人對他不離不棄：「當時看到牠滿面傷疤，我的心都碎了。」

是次比賽勝出，主人可獲得 1,500 美元獎金和一座 4 英尺高的獎杯。




IN SEARCH OF INCREDIBLE
Dual SIM
David Ross
ASUS fonepad 7 FE375CG
(16GB / 雙 Sim 卡)
建議零售價$2,098
ASUS fonepad 7
Fonepad is Calling
7吋通話平板　輕鬆一手掌握
64-BIT
卓越效能
64-bit Intel® Atom™
Z3560 四核心處理器
11.5小時續航力
ASUS ZenUI
最新設計介面
獨家 ASUSZenUI™ 介面
7吋屏幕，僅 10.9mm 闊
直覺操控，單手掌握
雙卡雙待
支援雙 SIM 卡
流暢 3G 網絡
FE375CG
碳纖黑 / 典雅白
ASUS Hong Kong
即上 Facebook 讚好
「ASUS Hong Kong」專頁
ASUS (香港)查詢電話：3582 4738　ASUS (香港)官方網站：hk.asus.com
特約電器連鎖店 Fortress 2555 5788，Suning 2783 2999，Wilson 8202 8699
特約經銷商 Cosmic 2720 1177 (深水埗)，DCone 2904 7228 (深水埗)
Super Dragon 2359 3019 (旺角/灣仔/深水埗)，Wise 2398 2626 (旺角/灣仔/深水埗)
*排名以英文字母順序

本地寵物攝影師：跟牠一起，已很感動

如何能讓自己的寵物跟俊介、Shiro 一樣，相片一放上網便有過萬人齊 Like，讓牠成為寵物明星？方法有二，第一是在香港尋找寵物攝影師留倩影，第二是看罷專業寵物攝影師 Cass Shing-Biegala（下稱 Cass）的訪問，跟著她的專業意見拍攝寵物。

不同角度不同感受

本來任職平面設計的 Cass，五、六年前轉職自由攝影師，但不斷工作的同時、發現相比人像，自己更愛影動物。是甚麼讓 Cass 成為動物攝影師？「小時候住圍村，四周都是家禽動物、每次遇上都會攬著牠們，爸爸怕我受傷，結果被他狠狠罵了一頓。既然不能用手抱抱，我便嘗試用相機為牠們拍照，左影一張右影一張，就在那時發現：拍攝動物，不同角度原來有不同感受。」

做寵物攝影師、除了要喜歡小動物，更重要有耐性。「有次安排 BB 跟寵物合照，結果小狗蹦蹦亂跳，BB 一坐著便哭。這時最需要耐性、寵物是能夠感受到你的情緒。當你真切而平和地了解牠們，關心牠們時，牠們便會定下來，走近你，安躺在你的大腿上；又或換來一個嬌滴滴的回眸，把你電暈。」

動物笑了



Cass 深信動物會笑，只要細心留意、你會發現小狗嘴角兩側的肌肉會向上揚，像傻笑。「有次替患末期病的狗狗影相，牠肚子有一塊拳頭般大的腫瘤。大家都覺得牠承受著巨大的痛苦、怎料當兩位主人將牠緊緊擁抱著牠拍合照時，那一刻，牠笑了。」Cass 的工作，能讓主人及自己留下一份回憶，感動而滿足。

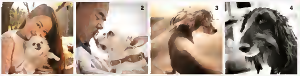
寵物拍攝程序

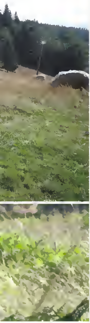
1. 事前跟主人溝通、得知寵物脾性。
2. 到達現場、根據現場環境構思主題。
3. 觀察寵物一舉一動。
4. 跟動物玩，互相熟絡。
5. 準備攝影器材和道具、進行拍攝。
6. 利用發聲道具吸引寵物注意、協助拍攝。





Cass 希望透過戶外動物拍攝，令自己更 sensative。





總是意想不到

Cass 跟寵物拍照過程中遇上不少趣事，例如小狗們走過來舐你的鏡頭、又或一屁股坐在你的鏡頭前，讓你的觀景器漆黑一片。「除了動物趣致的表情和反應，有趣的還有主人。有次遇上一對夫婦，丈夫外表非常冷漠古肅，從 Cass 走入家門開始一直一聲不響，令她不寒而慄。當她叫這位男士埋位跟狗兒影相時，沒想到他嚴肅的臉一下子便被溶化了，像慈父擁抱著心愛女兒，「一隻小狗可以令全家成員放鬆，我想這就是寵物的力量吧。」

雖然拍攝寵物令人筋疲力竭，不過 Cass 拍攝時總懷著愉快心情，每次都嫌跟寵物逗樂的時間太短，這份工作得到的滿足感，大概非一般朝九晚八所能感受。Cass 「對我來說，動物有治癒心靈的作用，每當失意低落時，在街上看見小動物，心情便會好起來。人能夠跟動物一起生活，感受牠們比人更靈敏的聽覺、味覺、嗅覺、觸覺，你會發現很多很平時不為意的事。」

野外拍攝　學習平靜

拍攝寵物，Cass 認為最重要是一夥平靜的心。無論是動物或寵物、要牠們接受你的存在，讓你可以親近牠，再跟牠拍照，這個平靜的心境、攝影術語中叫作 "non-sentimental compression"，要做到如斯平靜的境地並不易，Cass 自言也在學習之中，因此她一有空便會出走國外旅行，嘗試拍攝野生動物。

Cass 剛於七月參加 animal trip，探訪接收被遺棄動物的機構 animal shelter、也到訪國家公園和森林捕捉野生動物之姿。拍攝過程中，Cass 發現了動物與寵物的區別 「寵物跟人接觸多了，很多本來應該人類才擁有的感情也會流露在寵物之上，如妒忌、撒嬌、驕傲，怯懦。動物則是更單純的為適應環境而生存。對於動物，我們有時會想得太多，牠的本能和本性，可能並不夾集著人類複雜的情感。」未來，Cass 也會籌備寵物拍攝課程，讓主人親手為自己的寵物拍攝最珍貴一刻。

1-2 Cass 拍出家庭寵物的溫暖一面。
3、 拍攝寵物獨照時、也有冷峻一面。
4. 在 Cass 的照片中，會發現她特別著重寵物的眼神，熱情或冷靜，都潛藏在一雙深邃的靈魂之窗內。



Cass Shing-Biegala
寵物家庭攝影師、擅長拍攝主人與寵物之間細膩感人的生活片段。她與動物保護團體合作，宣揚「愛和尊重」的信息、也曾為 Canon 教授寵物攝影工作坊。
網站：www.loveandbond.com

後記：誰是明星

最近一位朋友在工場閣樓找到四隻被遺棄的貓 BB、在 facebook 上尋求有心人收養。因為貓 BB 樣子可愛、網絡反應很熱烈，其中三隻很快便被認領、只剩下一隻正在發貓瘟、雙眼被分泌物完全遮蔽，其貌不揚的盲貓沒人要。寵物明星一定要又萌又可愛嗎？人類總愛看美的東西，但即使寵物不美麗、只要你視牠如家人，用心照顧，寵物做不成明星，但在寵物的心中，你就是明星。

TEXT · TIFFANY & SORA PHOTO · WAI DESIGN · MOMO @POP（廣告）

澳門
馴龍勇士之旅

每個孩子心中都總有一個英雄，可能是爸爸、老師、遊戲戰士或動漫主角。近期人氣電影《馴龍記2》的英勇少年思嗑仔與獨特恐龍冇牙仔勇闖神秘冰洞，懷著追求自由的勇氣，擁抱生命的熱血和信念，與新野生龍族展開一場交戰。當孩子們全情投入地把自己當成思嗑仔，負起改變人類與龍族未來的責任，伸張正義，父母不妨把他們沉醉在動畫世界的純真與勇氣延伸於現實之中，一起在澳門主題營地體驗馴龍訓練之旅，成為生活中的創造力勇者，也是仲夏親子的良機！



非一般旅程 啟航！

以《馴龍記》為主題的馴龍訓練營駐紮在澳門喜來登酒店金沙城中心內，
甫入營地便置身於《馴龍記》3D 場景之中，
場內劃分 5 大訓練區，透過創意無限的互動遊戲，
提升孩子們的創造力、體能、馴龍知識、眼界等，寓學習於娛樂，
同時建立他們的信心與獨立性，在密集式的訓練中成長，
完成訓練後獲資格證書，更可與思噎仔、阿翠與冇牙仔近距離接觸。
父母可從旁鼓勵、拍照，見證孩子學習，體驗嶄新的澳門遊。



Check point 1
打造專屬頭盔

訓練前，當然要準備全副武裝，小勇者們親手設計屬於自己的頭盔，彰顯個人風格，亦可從中訓練創造力，遇到危難時懂得就地取材，轉危為機，靈活變通。





Check point 2
勇者格鬥訓練

要成為合格的小勇者，個人身手與體格非常重要！孩子們要學習體操舞蹈及揮劍抗敵的技巧，鍛鍊體格，變得身手敏捷。





Check point 3
馴龍技巧常識

如臨大敵需要知己知彼，為了與戰友冇牙仔更合拍的互相效力，先要熟識馴龍百科常識，透過製作「冇牙仔」摺紙及填色，了解他們身體特點和構造。



Check point 4
勇者防衛裝

潛入敵方陣營必須懂得保護自己，一般置身草叢中的陸軍會打扮全身綠色作為保護色，馴龍勇士則會以面部彩繪及身體圖騰為防衛裝，掩人耳目。

馴龍訓練：✓合格

通過 5 個訓練後，小勇者可獲「初級馴龍高手」資格證書，成為真正的馴龍勇者，思噎仔，阿翠與冇牙仔更會現身恭賀，一家大小與他們來個大合照！





Check point 5
勇者眼界訓練

進攻敵人需要眼明手快一擊即中，小勇士練習以圈套準確拋中各個目標，鍛鍊眼、手及力量的配合。



把相信變成事實

或許惦念那份曾經擁有的童真感覺，是每個踏入社會的成年人都曾經歷過的階段。
也許擁有一顆潔淨無暇、純真的心靈，是小朋友的專屬的特質，
然而，今個夏天，不妨放開包袱，與小朋友一起進入這個看似不可能存在的童真世界，
拿出相信不可能變成事實的勇氣，參加澳門喜來登酒店的夏日大派對，
跟《功夫熊貓》阿寶比拼功夫、與《荒失失奇兵》朱利安國王開懷大笑，
為小朋友製造一個難忘回憶，也為自己尋回那份久違的童真稚氣。







盡情歡笑　盡情吃

夢想總是美麗夢幻的，還記得自己那份曾相信 Neverland 存在的信念嗎？讓我們逃離現實的束縛，走入夢工場的動畫世界，享用金光大道度假區的「體驗夢工場」動畫明星早餐，所有美食都猶如被施上魔法一樣，煥然一新的造型，《功夫熊貓》阿寶會幻化成中式包點，《史力加》薑餅人亦會變身成餐桌上的曲奇餅，款式包羅萬有，而且造型精緻可愛，讓你不捨得把它們放在口裡。與此同時，《馴龍記》、《功夫熊貓》、《荒失失奇兵》及《史力加》的主角們會表演驚喜的「殺手鐧」，更會走到每位食客身旁，與你互動拍照，把握難能可貴、近在咫尺的機會，跟他們親密接觸，變身成為電影主角。











夢遊夢工場世界

別以為離開餐廳後，魔法便會隨之而消失得無影無蹤，澳門喜來登酒店為一家大小準備了夢工場主題家庭套房，獨特的兩房相連設計，家長可隨時照顧小朋友之餘，而兩者亦享有舒適的私人空間，藉此給予小朋友獨立成長的機會。小朋友房間內的佈置一絲不苟，牆紙、相架及軟墊等會配合電影《功夫熊貓》、《荒失失奇兵》或《史力加》主題，加上五彩十色的小型家具，小朋友猶如置身繽紛絢爛的童話世界一樣，房間內更提供Wii遊戲機及電影，夢工場小粉絲一定樂而忘返！

READY TO GO

一家大小不妨於即日起至 2014 年 9 月 30 日限定期間內，體驗不一樣的澳門之旅。

「體驗夢工場」馴龍歷險套票 HK$ 1,798起



套票包括「馴龍訓練營」門票兩張或喜來登炫逸水療及餐廳消費券，連同金光飛航澳門至香港單程標準艙船票兩張或喜來登炫逸水療及餐廳消費券，入住豪華雙人特大床客房或雙床客房 房內有免費無線上網，並於酒店指定餐廳內享用雙人自助早餐或午餐 亦可獲得「體驗夢工場」歡迎禮品包。

夢工場主題家庭套房套票 HK$ 2,888起



套票包括「馴龍訓練營」門票兩張，入住夢工場主題家庭套房，房內設有免費無線上網，更可無限次欣賞電影，於酒店指定餐廳內享用自助早餐或午餐，連同金光飛航澳門單程標準艙船票或喜來登炫逸水療及餐廳消費券，及「體驗夢工場」歡迎禮品包。

「體驗夢工場」歡迎禮品包



「體驗夢工場」歡迎禮品包內附馴龍記圖案手巾、「體驗夢工場」禮品包索繩袋、掛頸小袋、相架、創意水壺及「體驗夢工場」填色紙。



03

Holistic Green

handcraft x soul

素瓷

原始缺憾美

淺藍和淡啡，叫人聯想到海洋與土地。Cupclay 的白瓷系列，以這兩種色澤作基調，簡潔自然。創作人認為陶瓷和食物一樣，從泥土而來，故創作時盡量保留原味，帶出自然樸素的感覺。寧愛原始面貌獨特的缺憾，也不要倒模的完美。這是陶藝，亦是一種修维。

TEXT・NAOMI PHOTO・FRANKY、[illegible] DESIGN・MAN

03
Holistic Green
handcraft x soul







「日本茶道大師千利休正要打掃滿是落葉的庭院。
首先，他仔細地將地面與草地清理得一乾二淨。
然後，他搖晃其中一棵樹，好讓少許的葉子掉下來。這就完成了。」

Wabi Sabi

是日本傳统文化、美學和哲學的根本。Wabi sabi 日文侘寂，即禪寂的意思、有說源自小乘佛教中的三法印，即諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。佛教上，這指遠離塵世，看破無常，哲學上是一種空虛寂靜的感覺用在美學裡，即形容簡約樸素殘缺和不完美的美態。日本人認為 Wabi sabi 很難用言語和文字解釋，它自然融於生活，特別在茶屋裡。左面是一個關於 Wabi sabi 的故事，或有助理解這概念。



Wabi Sabi　不修飾裂痕

「陶瓷上的裂痕，任你如何修補，都隱隱存在。」任職產品設計師的程傑嫻（Kit Han）開來學造陶藝，她的作品風格簡約，受日本 wabi sabi 美學影響「wabi sabi 指一種樸素，自然與殘缺的美態。像白瓷，在陶泥中較為軟身脆弱，拉坯，修坯，燒窰每個步驟都有可能造成裂痕，甚至破爛，然而這些裂痕或缺憾，正正代表成長的過程，是獨一無二的經歷。」比起一步便成功，Kit Han 更享受從每一步失敗裡摸索成長。「至於黑瓷，給人一種樸素平實的感覺，像泥土般自然，放在哪裡都不會有違和感，所以無須刻意修飾襯托，讓它展示原來的姿態便最好。」



這是白瓷加玻璃結合而成的陶器，藍白色，還有碰撞而成的自然碎裂紋，用來盛載食物，猶如望著海洋進食。



造陶瓷難免會失敗，Kit Han 會把燒爛了或有缺口的器皿保留下來自用，而試色用的陶泥，則造成充滿美感的心口針。

03
Holistic Green
handcraft x soul

陶瓷與人相遇也是一種緣分，陶瓷耐用，舊時農村的器皿往往用一輩子，甚至可以一代傳一代。Kit Han 希望自己的陶瓷也可以同樣獲珍惜。





慢食一口　泥土觸感

製作陶瓷絕對是慢工細活的過程，Kit Han 笑言自己是個有點急性子的人，加上正職產品設計亦是個講求效率的工業，因此工餘造陶瓷，正好取個平衡。「製造一件作品動輒兩三星期，想急也急不來，拉坯、修坯的專注，亦正給我沉澱和喘息的空間。」

曾參與菜園新村陶瓷器皿合作企劃的 Kit Han，特別喜歡做桌上器皿，認為餐桌用具亦能讓人與土壤連結，更笑說自己唯一慢下來的時候大概是「慢吃」。「吃是一種享受食物的體驗，現代人生活節奏太急速，行得快吃得快，希望借陶瓷器皿，留住人的目光，從欣賞一隻碟一隻碗，到認真品嚐食物的味道。食物和瓷器一樣，也是從泥土的滋養而來，應當珍惜。」

Kit Han 相信泥土有記憶，每次想起搓陶泥時的觸感，都會為她帶來心靈平靜的感覺。她還把製造陶瓷比喻為種植和煮食，同樣要看陽光溫度和濕度，還要計算成分和分量。大概與泥土有關的東西，都一脈相承。

黑瓷與白瓷

陶瓷分青瓷、白瓷和黑瓷三種，分別在於原料中的氧化鐵含量多寡



黑瓷 —— 是含鐵量高的高溫陶瓷，釉厚且漆黑如漆，而且燒窰的過程會釋出大量氧化鐵結晶，形成不同的紋理。

Kit Han 說親手做的碗雖不及買回來的工整，但看得見泥土的紋理，她正正喜歡這種粗糙感

白瓷 —— 是含鐵量較低的黏土，較脆弱柔軟，如瓷器太薄，燒製過程容易碎裂或留下指印，要造出平滑光潔的白瓷，極考陶藝師的工夫。



拉坯要心靜和手定，稍一不慎便拉不出心中形象，難怪 Kit Han 說急也急不來

facebook : cupclay




EASY CASH 提款易
30 EPS Anniversary
EPS 易辦事
買嘢十撳機
免費起飛去旅行
請即登記: www.eps.com.hk
輸入個人聯絡資料及以下指定交易資料參加抽獎
終端機號碼
商戶號碼
交易日期
交易時間
ISN號碼
立即掃描QR Code，登記參加抽獎
EPS 30周年 一連30日
用EPS EasyCash日日送您旅遊大獎！
2014年8月6日至9月4日，以EPS EasyCash於指定商戶購物同時提款*(購物須滿HK$30)，憑有效存根即可登記大抽獎，每日有機會贏取HK$5,000旅遊禮券！想即刻起飛去旅行？立刻行動啦！
每日抽出得獎者1名，每名得獎者可獲旅遊禮券HK$5,000
EPS 30周年，消費喜Fun無限賞！
7-ELEVEn
great
mannings
MARKET PLACE
OK便利店
OLIVER'S
PARKnSHOP
Pricerite
TASTE
ThreeSixty
VanGO便利店
watsons
wellcome

共享資源
Let's Like & Share

「分享」是三歲細路哥都曉的道理，分享玩具，分享食物，分享書本，分享車和房屋……沒錯，在共享經濟概念下，只要是過剩的資源都可與人共享。共享經濟（sharing economy）曾獲《時代雜誌》選為「十個改變世界的概念」，著重享用大於擁有，透過善用資源，減少浪費，改善環境，對抗無節制的過度消費，讓 like & share 由網絡一個「掣」，變成有利經濟和生活的實踐。

TEXT・NAOMI PHOTO・網絡圖片 DESIGN・CARMAN

享用大於擁有

據統計，2011 年美國 generation Y 買車比率只有 0.5%，而上一代則高達 6.8%，這意味甚麼？「他們寧可借來租來，因為 generation Y 是一個 share 世代，網絡所有資源都可共享，甚至透過網絡平台享用現實資源。」阮耀啟博士是《共享香港》的作者之一，他認為共享經濟非常適合在香港實踐「約在 2008 年美國金融危機後，人們開始反思消費意義，厭惡過度消費，發現生活上許多東西都可以共享，不一定要私有化，於是興起了共享經濟的說法。現時香港正好有許多『閒置』資源，例如房屋、衣物、汽車、家具、剩食，又有良好的科技發展，大可推動共享經濟，讓資源更有效重新配置整合。」





1 汽車排放廢氣不但污染環境，因 己私慾換車，更造成不必要浪費 圖為紐約 個廢車場。
2 不止美國年輕一代寧願租車不買車，租車在香港也大有市場。Carshare hk 便看準香港養車貴，大部分人只想當假日司機，於是創辦租車網，為有需要人士配對閒置汽車 省錢也減少城市的廢汽排放。
3 資本主義主導的香港只著重交易價值，而共享經濟有助透過共享提升物件的使用價值。舉例炒賣樓宇導致香港許多閒置房屋，使用價值與交易價值不符，但如果將它們重新分配，以低價租給有需要的單親家庭，這樣便可提升真正使用價值。





ASUS
IN SEARCH OF INCREDIBLE
ASUS 推薦使用 Windows。
2014 SUMMER
ASUS觸動夏日大抽獎
獎品總值超過30萬!
頭獎 (1名)
MINI One Countryman
價值$256,800
二獎 (1名)
ASUS Zenbook UX301
價值$16,998
三獎 (1名)
價值$12,000
四獎
ASUS Transformer Book T1
價值$4,798
五獎
價值$1,498
立即購買ASUS筆記型電腦及平板電腦，
即時登記參加抽獎贏大獎！
抽獎活動
登記專頁
六獎 (3名)
七獎 (6名)
八獎 (6名)
其他觸動夏日禮品包括:
ASUS Fonepad 7 (FE170CG)
雙卡7吋平板手機
價值$1,498
ASUS VX238X–W
全高清顯示屏
價值$1,440
ASUS ZENFONE 4
智能電話
價值$799
(圖片只供參考)
推廣日期：由2014年8月14日至2014年9月15日
參加辦法：於指定商戶購買任何ASUS筆記型電腦或平板電腦，憑單一收據購買每項產品滿港幣$1,000*，即可獲得抽獎機會一次。
贊好ASUS Hong Kong的Facebook專頁及於活動網頁登記即可參加抽獎！
公佈日期：抽獎將於推廣期完結後進行，得獎結果及名單將於9月25日在ASUS官方網站、星島日報及英文虎報內公佈
查詢電話：3582 4738 ASUS (香港)官方網站 hk.asus.com
ASUS Hong Kong
2C · BROADWAY · CENTRALFIELD · CHINA CLUB · CHINAMOBILE · COSMIC · CYBERPRO · DCONE · DREAMTEAM · DV CLUB · ESHOP · FORTRESS ·
HKT · LEADER · MANUDIGI · SUNING · SUPER DRAGON · TC TELECOM · VERTEX · WILSON · WISE
推廣生意的競賽牌照號碼：43774
ASUS Zenbook™ UX301 搭載第4代 Intel® Core™ i7 處理器
intel inside CORE i7



循環活用　提升價值

大眾對 sharing economy 可能覺新鮮，其實概念最早於七十年代末出現，而在香港更曾是尋常事。**舊時鄰里關係良好，小至柴米油鹽，大至家具、工具互借，甚至鄰居當時暫當褓姆幫忙託兒。**只是社會愈來愈富裕，甚麼都私有化，人變得自私不信任他人，「共享」漸漸不復見。

幸而近年全球循環經濟及環保意識增強，加上網絡社交平台的發展，使「共享」有復甦跡象。阮耀啟說：「本地組織 Oh Yes! It's Free 和平等分享行動，都在透過社交網絡平台實踐共享經濟，物件循環再用延長生命之餘，資源亦能妥善分配到有需要人手上，這是個由下而上的行動，每個人都可組織自己的共享平台，將分享由網絡帶回現實生活。」

阮耀啟又指，除了民間自發的二手書交換平台，公共圖書館亦算一種「共享」，「現在愈來愈多家長交換玩具，中央圖書館亦設有公共玩具圖書館，不過玩具不可外借，透過網絡平台，未來設立可外借的玩具圖書館、工具圖書館亦非不可能之事。」

電鑽迷思

談起共享經濟，不得不提電鑽。原來美國人一生用到電鑽的時間平均只有 12 分鐘，偏偏大部分人家中都擁有電鑽！引伸到香港，單車、衣車、焗爐、榨汁機……計一計使用量，會否覺得與其擁有，不如共享？

三類共享經濟模式

澳洲的共享經濟提倡者 Rachel Botsman 曾在著作 "What's mine is yours" 提出三類共享經濟的模式。

市場再流通
(Redistribution Markets)

重點是將資源重新分配，把自己不需要的東西送贈他人，或作二手買賣加工，賦予物品新的價值，例如執嘢、Book x change、食德好等，這種模式的實踐者，大多關注資源永續發展，而非只為個人利益。





合作式生活
(Collaborative Lifestyles)

是集中相同興趣或需要的人，共享空間和時間。co-working space 共用工作間和近年流行的 urban farm 城市農場，都正好為寸金尺土的香港，解決因租金帶來的發展阻礙。

產品服務系統
(Product Service Systems)

常見例子是 car share。據統計 2012 年已有 27 個國家共 178.8 萬人，享超過 4 萬輛車。香港第一個共用汽車網 Carshare.hk 亦於去年底成立，出租閒置私家車，可替車主減輕養車成本，最重要是減少碳排放，為環境出一分力。

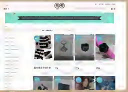




近年家長流行交換玩具，如果能在社區設立「玩具圖書館」，便更方便有效率。



台灣的 U-BIKE 亦是共享經濟好例子。



執嘢和 Oh Yes! It's Free 等二手物品交易，能將物件生命延長，循環再用，減少浪費。


今夏盡情「舞吧!香港電影」
跳出影魅 舞動感官
一家大細「舞」盡昂坪360
今個暑假，昂坪360為您呈獻「360舞臺」及「360動感影院」的前奏慶祝活動！月11日至8月31日期間，昂坪市集將化身成為香港電影舞臺，為您帶來全港首個結合勁歌熱舞與香港電影的大型現場表演，給您和家人一個非一般的超感官旅程！
跳出至Like暑假
由著名的香港馬戲團，以經典的電影配樂配合精彩的武打特技及舞蹈，舞出70年代A-Go-Go、功夫武術、救火英雄及喜劇幫派群舞四大經典電影場面。勁抵舞蹈融入別開生面的馬戲團式表演，配合空中懸掛特技及驚心動魄的舞火場面，精彩震撼多元感官！屆時，一家大細更可與一眾舞林高手即場合照留念，為小朋友的暑假留下Like的一天。
特效拍攝初體驗
勁舞之後，您更可參觀電影綠布幕工作坊，了解警匪槍戰、英雄火拼、幻變魔法等震撼情節背後的製作過程，讓小朋友親歷電影特效拍攝的奇幻實況，體驗不一樣的電影旅程。連串精彩體驗，費用全免。查詢節目詳情，請瀏覽官方網頁www np360 com.hk
昂坪市集精彩活動 | 時間
舞吧!香港電影 | 12nn / 2pm / 4pm
與A-Go-Go留影 | 12:30pm / 2:30pm
奇幻綠布工作坊 | 1pm / 3pm / 4:30pm
請即啟程，一起「舞」盡昂坪360！
勁歌熱舞
懸空特技激併火舞連場
Fun享25分鐘空中之旅
電影特技化妝
奇幻綠布影片
舞吧!香港電影
網上訂票 Book Online
尊享特快取票服務
Fast Lane for Ticket pick up
舞吧！香港電影 Yahoo!搜尋
www.facebook.com/np360
全力支持
HK CIRCUS
昂坪 NGONG PING 360
愛上藍・戀上綠



還有甚麼可以 Share ？

網絡資源可以 share，物件可以 share，空間可以 share，還有甚麼可以共享？參考外國的例子，或者會為共享香港帶來新點子。Ⓟ

共享香港 facebook：sharinghongkong

本地分享平台

- **"Oh Yes! It's Free" facebook**：ohyesitsfree
- **平等分享行動 facebook**：benson tsang
- **執嘢**：www.jupyeah.com
- **"Book x change" facebook**：HKBookXchange
- **食德好 facebook**：foodrecycling
- **Carshare.hk**：www.carshare.hk

德國



再生能源

作為再生能源的先驅，德國連這方面都可以共享。再生能源如太陽能、風力發電，會受無風或陰天天氣影響。德國政府為此改善電力網，市民更自發獨資或合資，在各自的房屋建造私人風力或太陽能發電器，儲存多餘電力，供應整個社區所需。

美國

打雜跑腿

放工太懶不想帶狗狗去散步？想買演唱會門票不想排隊？花園雜草想找人修理？這時候你需要一個大打雜幫你做跑腿。TaskRabbit 是將任務和人力配對的系統，只要在網站發佈任務，網友感興趣便會根據個人才能提供報價，系統會自動將任務交予報價最低的人。完成任務後，雙方可在網絡進行結算，TaskRabbit 為未有全職工作但有特別技能的人帶來工作機會，有效利用「閒置」的人才。



首爾



政府和市長

韓國有俗語「一粒小豆也要分享。」作為亞洲第一個共享城市（Sharing City），首爾連市政府的空間和時間都可以共享。首爾市政府大樓不但開放予民眾使用，連車位亦免費任用，甚至到處都可貼便利貼告訴政府心中所想，名副其實「門常開」。


粒粒子
娥羅納英H軟膏
隨身裝
TSG
Trouble Skin X Girls
Otsuka 香港大塚製薬
殺菌・滋潤・娥羅納英H軟膏
肌膚小煩惱　一膏告別
Oronine H Ointment
2881 6299

我們已一起「相約在山頂」，
歡迎您也相約友伴同遊山頂。



今年暑假，山頂與您「相約星期二、四、六」。**由7月22日至8月28日，3,000張**山頂纜車摩天套票(來回)將送給香港市民，並於山頂推出一連串精彩的「相約在山頂」活動。



相約 星期二

由7月22日至8月26日的每個星期二，香港小童及長者的山頂纜車摩天套票將享低至**半價**優惠。



香港小童(3-11歲)及長者(65歲或以上)於中環花園道山頂纜車總站購票，可以**$20**優惠價(原價$39)購買山頂纜車摩天套票(來回)一張，或以**$16**優惠價(原價$32)購買山頂纜車摩天套票(單程)一張。

優惠日期：22/、29/7、5/8、12/8
19/8 及 26/8

購票地點：只限中環花園道山頂纜車總站

註：購票時須出示身份證/長者證

相約 星期四

由7月24日至8月28日的每個星期四，一連6星期我們將送出**3,000張**山頂纜車摩天套票(來回) 予香港市民。



只要您於每星期四早上10時開始，登入此網址(http://www.thepeak.com.hk/tc/home.asp)，**首250名**答中問題並填妥表格，即有機會獲得山頂纜車摩天套票(兩張)。每周**首10名**登記者，更可額外獲得香港杜莎夫人蠟像館成人門票(兩張)。名額有限，請從速參加。

網上遊戲推廣日期：24/7、31/7、7/8、14/8、21/8 及 28/8

相約 星期六

在以下**推廣期的每個星期六**，我們將在山頂安排精彩街頭魔術表演，與眾同樂。



表演日期：19/7、26/7、2/8、9/8、16/8、23/8 及 30/8
時　　間：下午2至6時
地　　點：山頂凌霄閣

Peak Tramways Company, Limited

查詢電話：2849 0668　www.thepeak.com.hk

04

Lifestyle feature

招聘

職位：話晒事 Freelancer

Freelance 是打工仔夢寐以求的工作模式，不過並非每個人都適合走這條自由之路，認清背後風險和憂慮，聽聽過來人分享，才羨慕心動也不遲。

TEXT · NAOMI PHOTO · WAI DESIGN · QUEENIE



Benefits

可自行挑選工作，不喜歡的客戶、工種可拒諸門外。

Requirements

- 討厭返工迫車，食飯迫人，馬拉松式 OT 迫爆生活。認為這是打壓，不是打工。
- 討厭對上司老闆唯命是從。

Responsibilities

- 自行安排工作時間，一日 24 小時任君選擇，工作時數悉隨尊便。
- 自行安排工作地點，在家、咖啡店、公園草地甚至海灘無任歡迎。

Assessment Form

Freelancer 入職評核 - 性向及能力評估

在解構 freelancer 之路前，不如先做個小測試，看看自己是否適合打自由工！

計分方法：回答 Yes 2 分，No 0 分。

面試題	Yes	No
討厭要打卡，朝九晚六坐在辦公室？	☐	☐
經常為公事與上司老闆理論？	☐	☐
有主見，多諗頭？	☐	☐
平日有儲蓄習慣？	☐	☐
無家庭負擔，不等錢開飯？	☐	☐
社交網廣，善於與不同人士打交道？	☐	☐
做事有條理，目標清晰有計劃？	☐	☐
能夠 multi-tasking，同時處理多項任務？	☐	☐
自問守時自律有禮貌？	☐	☐
善於安排時間？	☐	☐
願意冒險及接受新挑戰？	☐	☐
有高情緒智商及抗壓能力？	☐	☐

分析

0-6 分
認命打工仔

Sorry，以你暫時的情況並不適合當 freelancer，還是安份守己、做個聽從上司老闆命令，朝九晚六的打工仔吧！

8-18 分
考慮一博

如果你想當 freelancer，可以一博，但建議先了解清楚可能遇上的阻礙，無論是經濟壓力、心理壓力，抑或本身能力問題，評估一下有無辦法克服或改善，做足準備才「去馬」也不遲。

20-22 分
Freelance 達人

恭喜你！無論外在條件，能力、技能、人脈、儲蓄，抑或內在的心理質素都顯示你非常適合當 freelancer，準備就緒、隨時可享受自由工作的樂趣！



自由士兵 Generation Y

Freelance 在中世紀歐洲是指未與敵方簽契約，自由身的士兵，來到近代演化成無固定合約的自由身員工。Freelance 自由職業早在歐洲盛行（freelancer 即自由工作者），本地亦有不少年輕打工仔考慮投身自由之路，主要因為 80 後的 Y 世代著重工作自主權，在乎工作與生活的互動關係，拒絕對上司老闆唯命是從，使自由業成為職場的新戰場。

今天互聯網發達亦有利自由工作者發展，是故大部分 freelancer 都從事傳媒和文字工作、設計及藝術創作、電子科技這三個行業，如記者、設計師、programmer 等，只需依靠電腦和互聯網便可獨立完成工作。



初期要找新客源，Eric 利用 search engine 作網絡宣傳，之後便要靠自己的專業技術留住客戶、建立口碑。

Freelancer工作實錄！

「自由身更要有責任感，

不能虎頭蛇尾，這樣才可長做長有。」

Eric Lai　　**職業**：IT

年齡：28
Freelance 年資：約 2 年
個人網頁：www.tronson.com.hk
現時每月平均收入：約 2 至 3 萬元

自我性向及能力評估：22 分
自由身優點：收入比打工好，無須應酬同事
缺點：全年無休，24 小時候命

專長突圍　多勞多得

以為做 freelance 等於懶散、貪舒服？看過 IT 人 Eric Lai 的例子便知大錯特錯。「做 freelancer 以來，已經 4 年無放長假去旅行。」Eric 笑說。曾在大公司 IT 部門任職，旁人看來穩穩陣陣，他卻選擇自由身，無非是為他日自立門戶鋪路。「現在主力為中小企提供與 Mac 機相關的各種電腦服務。」

Mac 機維修行頭較窄，屬專門技術，但困在公司發展有限，同事大多後知後覺，出問題才需要你，Eric：「相反自組公司是出路，既可提供保養、維修，亦包辦定期檢查、各項支援和開發，甚至計劃將來推出自己的 IT 產品及配件，希望以專業及多元突圍而出。」

他坦言 freelance 工作模式靈活自由，但分分鐘比從前忙碌：「以自己名義工作，特別 IT 服務靠口碑信譽，不容有失，會更珍惜及在意每一個客人。基本上全年無休，客戶任何時候都可以找到我，試過有客戶凌晨一時打來要我幫忙搶修文件，一樣照辦。」沒有固定辦工時間，Eric 自律地堅持每朝 9 時 30 分起床、先處理文件工作，下午在家 standby，「通常下午最多問題、有時要即時上客人公司處理。」

隨時隨地電腦跟身，Eric 連公幹亦要與客戶交代：「有時會到澳門及大陸工作，會事先跟客戶交帶一聲，公幹期間只提供遙距服務、不能提供上門服務。」



「Freelancer 必須有強大抗壓能力，特別初期，收入不穩，要有心理準備。」

收入

Eric 的收費模式視乎不同服務而定，每次均須事前與客戶商議清楚，例如每個項目結算、每次上門維修結算和月費式的保養維修服務等。「開頭一年儲客比較艱難，現在已上軌道，收入比以前打工更好，而且實在太忙甚少消遣，亦無須應酬同事，當 freelancer 比全職工作更能儲錢。」

「自由身接job最大的好處，
是可揀真正發揮所長的項目去做，
而不是做流水作業的設計，
這樣可維持對工作的熱情。」



Wai 坦言近年不少大機構都主動找 freelance 設計師，這種模式對大機構來說更靈活和划算。



Freelancer 還有一個必備條件：準時交貨。Wai 說 freelancer 出售的正是「自己」，裡面包括才能和工作態度。



這是 Wai 主動聯絡插畫家謝曬皮尋合作的產品設計，連聯絡 log on 及書展發售產品亦是工作一部分。

主動出擊搵機會

設計師踏上 freelance 之路，不少是為了擁有更廣闊的創作空間，曾在不同公司工作近 10 年的 Wai Chan 亦一樣：「打工以公司名義設計的作品不屬於自己，亦未必是自己想做的事。」

Wai 認為當 freelance designer 不能像以往收埋自己，只著眼設計，要主動出擊「先把 portfolio 做好，如做網頁、印卡片、設計作品等，然後嘗試找欣賞的機構或對象敲門，甚至自己做計劃書去傾談合作內容，舉例與尖東忌廉哥及插畫家謝曬皮合作的產品設計，我便要考慮到發行渠道、包裝以至宣傳方法，所學的絕對比當公司平面設計師更多更全面。」不過他坦言主動出擊的合作模式，可能要先付設計成本，有機會按銷售利潤來計算收費。

廣闊人脈

廣闊人脈亦是自由工作者必須面對的一環，Wai 的做法是租用共用工作間，進入「自由人」的圈子，「我在 The Good Lab 租用工作間，這裡有許多無辦公室的小型公司及 freelancer 聚集，一些新公司需要設計宣傳品都會先找這裡會員，freelancer 之間亦會互相介紹工作。我當 freelancer 後第一個項目，便是 The Good Lab 促成的。」此外，共用工作間亦方便與客戶開會，Wai 說每星期大概來 2 至 3 日，其餘時間會在家工作。



公司平面設計師只需埋首設計，現當 freelancer 要直接接觸客人，Wai 認為能令設計師更貼近市場及有效表達所想。



共用工作間
Co-working Space

因自由工作營運而生的服務，為自由工作者提供共享的工作環境及社群平台。一般包括流動辦公桌、吧枱、Wi-Fi、列印及影印等服務。每月使用時數可分 20、50 和無限等幾類，就個人需要而定。

The Good Lab 網址：www.goodlab.hk

Wai Chan **職業**：平面設計師

年齡：80 後
Freelance 年資：約年半
個人網頁：www.reformer.hk
現時每月平均收入：不便透露

自我性向及能力評估：18 分
自由身優點：自主創作、維持工作熱情。工作更全面、學到更多。
缺點：報酬或按產品銷情而定，不能劃一收費。

「除非突然結婚有家庭，
畢竟年輕，
仍想以自由身嘗試各種挑戰。」



不用入台時，Jovi 都在家工作「一邊開音響、電腦，一邊做文書工作，每次開工猶如開壇作法，為免影響家人，索性搬出來住。」

Multi-tasking　挑戰自我

與其說 freelance 自由自在，不如說忙得快活自在。Jovi Bernardo 原是香港芭蕾舞團助理舞台監督，兩年多前自行接 job「喜歡有挑戰性的工作，在舞蹈團始終太安穩，永遠和固定的人合作。現在同期可有 3 至 4 個項目在手，有舞台劇、歌劇，甚至商業活動。」

Jovi 認為當 freelancer 猶如 24 小時 on duty，而且必須 multi-tasking「有時接一套舞台劇的監督工作，分分鐘橫跨 3 至 4 個月，入台前一星期還要朝 9 晚 11 開工，因此要有很好的時間管理，不能讓每套劇的工作時間重疊。這邊在綵排，另一邊可能剛開始排另一套劇的演員和工作人員時間表，在舞蹈團有行政人員協助文書工作，freelancer 所有事情都自己安排，思路要清晰不能混亂！」

比較幸運的是，在香港，學院派出身的舞台監督人數不多，演藝學院相關畢業生每年只有 6 位，所以即使轉做 freelancer，Jovi 也不愁無工作「圈子細，有實力便會有找你，請 freelancer 在這一行很常見，倒是實在難計算平均月薪。因為每人也有他的行情和價錢，而且出糧方法也不同。有前期一次過付款，也有分前中後期，甚至待收到票房後才付薪也有。」難怪 Jovi 笑說考慮當 freelancer 的大前提，是無經濟壓力和家庭負擔「平均月薪？剛好夠租屋、養車和自己的生活費吧。」



當 freelance 舞台監督可與不同的藝團合作，甚至到海外演出。Jovi 認為這樣有助擴闊眼界，而且大家都全心全意為當下工作努力。



Jovi 估計未來 3 年都會繼續以 freelance 形式工作。

Jovi Bernardo　**職業**：舞台監督

年齡：28
Freelance 年資：兩年以上
現時每月平均收入：不便透露

自我性向及能力評估：20 分
自由身優點：與不同單位合作，見識廣
沒有辦公室鬥爭
缺點：收入不穩


SOUL
POWER CLARITY COMFORT
百老滙
BROADWAY
YOUR CONSULTANT
掌握生活節拍
BROADWAY × PUMA
即日起至2014年10月31日，於百老滙選購指定牌子及型號之影音，相機，電訊或多媒體產品，即可免費獲贈指定PUMA禮品乙份。數量有限，送完即止。
CATEGORY 7 系列
滙豐信用卡 最紅大折日
高達
50%
簽賬回贈
指定貨品低至
6折
登記熱線 8228 8628
SOUL LOOP
輕巧摺疊式耳機
• 先進的驅動單元與電路設計，低音渾厚，中音清晰，高音精準
• 舒適輕便，讓你隨時隨地於任何地方都能體驗美妙的音樂享受
• 時尚雅緻的耳罩設計，完美貼合
• 音頻線採用防折疊式設計，單一線控按扭，支援免提和音樂功能
• 便攜式折疊設計，便於保存
$880 CATEGORY 7 系列
SOUL SL99
高清隔音型入耳式耳機
• 由業界資深專家悉心打造，品質上乘，設計創新
• 先進驅動單元與電路設計，低音渾厚，中音清晰，高音精準
• 鍍金插頭，保持原音訊號傳輸
• 專為連接iPhone，iPad和iPod機型所設計，符合Apple效能標準認證
• 音頻線配有Cord Manager，收納方便，耐用兼不易變型
$1,099 CATEGORY 7 系列
SOUL SL300
高清隔音耳機
• 主動式降噪，應用軍用級頂尖降噪技術
• 電池耗盡後，會進入被動模式，並可繼續使用
• 流利折疊設計，收納簡便
• 先進的驅動單元與電路設計，低音渾厚，中音清晰，高音精準
• 專為連接iPhone，iPad和iPod機型所設計，符合Apple效能標準認證
$2,199 CATEGORY 7 系列
以上圖片及資料只供參考，產品圖片及描述與實物或有區別，產品外觀及細節均以實物及代理商提供為準。所有產品數量有限，送完即止。
BROADWAY.COM.HK
分店地址查詢熱線：3144 1889



雖然 freelance 之路並非順利，但 Wiki 說參與舞台劇製作是她的夢想，故希望堅持下去。

Freelance 備忘錄

報價及出糧

為免不必要的爭拗，自由工作者宜訂一份提供給客戶的服務報價單，並遵守報價標準，別因客戶對象隨便更改報價。同時，雙方商議好價格後，記得擬訂合約，白紙黑字列明薪金、付款日期及方法等詳細資料，以作保障。

醫保及 MPF

無公司作依靠，自然無醫療保障、MPF 等福利，因此自由工作者可購買個人醫院保險，以備不時之需。至於 MPF，積金局亦有提供供自僱人士身分參加的強積金計劃，詳情可到積金局網頁查詢。

報稅

一般打工仔須繳付薪俸稅，自由工作者一樣要交稅，不過是利得稅。只要從事買賣貨品、提供專業或個人服務而賺取收入，不論是自僱人士、兼職或 freelance，都需要填寫報稅表。而計算應繳利得稅方法，是將該課稅年度賺取的收入，扣除與業務相關的支出及扣除項目後，以標準稅率（15%）計算得來。

決心堅持　兩手準備

比起前面幾位自由工作者，Wiki 的 freelancer 之路並非很順利，甚至要依靠副業維生：「放棄長工，當自由工作者才一年，現在還是過渡階段。希望當 freelance 舞台設計師，但本身讀建築出身，後來在美國報讀舞台設計課程，未畢業便回港，欠缺相關經驗和人脈，若只靠舞台設計難以維生，故要有兩手準備。當過兼職研究助理，也同時接一些平面設計的 freelance 幫補，有時甚至要替人補習維持生計。」

Wiki 不諱言如非本地學院派出身，難穩定地找到 freelance 工作，而且這一行有另一大隱憂：拖糧。「許多劇團都是業餘營運，未必能按時出糧，有時甚至要免費替劇團工作。我能體諒，唯有當交學費拿經驗，但長此下去不是辦法，希望一兩年後自己經驗足夠，情況會有好轉，否則會考慮找全職工作。」



業餘劇團不止請 freelance，更有不少義工參與，Wiki 直指大家都有正職或兼職是非常普遍的事。



Wiki Lo　**職業**：舞台及平面設計師

年齡：29
Freelance 年資：約 1 年
現時每月平均收入：不便透露

自我性向及能力評估：10 分
自由身優點：較容易累積工作經驗
缺點：拖糧


見工升職話嚟就嚟
你的笑容Ready未？
Invisalign® 隱適美矯齒療程以先進3D立體電腦技術，
度身訂造一系列可自行除戴的「隱形牙箍」，
您只須要每兩星期更換一副新的牙箍，
牙齒便會慢慢被矯正整齊。
不易被人察覺
隨時享受美食
可隨時自行除下
立即瀏覽隱適美網頁或向
隱適美特許牙醫了解更多詳情
invisalign®
查詢熱線: 3106 8677
www.invisalign.com.hk
Invisalign Hong Kong



童心出發 LET'S GO!

我們習慣為追求享受而[illegible]為我們工作太勞碌勞碌得放假只希望休息，[illegible]對體驗新事物的[illegible]奇，遺失了那份探索、感受新世界最單純的心。[illegible]以的話，讓自己寓學習於旅遊，又或者，回想自[illegible]童年時對所有新世物的好奇心，帶着童心遊歷其[illegible]國家的文化特色、人民[illegible]情，或許你會對旅遊有[illegible]種新感受。Budget travel，意思是用有限的經費[illegible]覽各地，自己尋找當地的活動。這種旅遊模式除[illegible]可以更有效控制經費，更可以深入了解當地的風[illegible]民情，讓自己像小孩子一樣，不帶任何預期，全[illegible]投入當地的文化活動。

TEXT · ISAAC · KIT PHOTO · 網上圖片 · KIT DESIGN · MAVIS


ENJOY THE WORLD YOUR WAY
UnionPay Your Way
銅鑼灣到流浮山
南韓明洞到印尼峇里
台北101到巴黎香榭麗舍大道
天南地北 與全球知名購物區及度假勝地攜手
為您呈獻全新優質體驗
由您定義 屬於您的獨有旅程
ENJOY THE WORLD YOUR WAY
UnionPay 银联
UnionPay Your Way
The World's Fast Growing Global Payment Network
高速成長的國際支付網絡
www.unionpayintl.com



Summertime Happiness

還記得第一次踏上沙灘，當沙粒接觸腳掌時的微妙感覺都足以令我們十分好奇。重拾這種心情去參與沙灘上林林總總的活動吧！

認真 + 浮潛 = 潛水牌

每次想報名玩浮潛前第一句總是問「是否一定要有潛水牌？」如果厭倦了重複這問題，不如正正經經考一個浮潛執照！反正現代浮潛執照已經不再是在泳池考，直接跑到沙巴考，一邊欣賞美麗景色一邊考試，透過 PADI 或 NAUI 等潛水執照機構考試，出行前查詢清楚，最快三日內便可完成課程。

查詢：www.padi.com/scuba-diving
www.naui.org



自由控制滑浪板



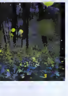
看着眼前的滑浪猛男，在巨浪裡快速竄入竄出，總是覺得可望而不可即。想「型」卻又不是一時三刻可以學會的事，唯有用 Stand Up Paddle 充一會兒大頭鬼。它也是滑浪板的一種，你可以在板上以坐、跪、站的姿勢，利用船槳向前划行，又或者可以將板繫在船後，被船快速拖行滑浪。當你技術足夠時，也可直接用板與槳配合衝浪。Stand Up Paddle 流行於澳洲、夏威夷，近年在沖繩石垣島也相當流行。如果你真的到沖繩旅行，可以由即日起至 2014 年 10 月 31 日 期間用銀聯卡（卡號以 62 開頭）消費總額滿 5,000 日元，即可獲得一次抽獎機會，最高獎金是 10 萬日元的特等獎，限量 3 份。同時，可於那霸機場 Information Center、國際通大道觀光協會信息中心（てんぶす館）、沖繩 Ashibinaa 問詢中心以及那霸市內、旅遊景點部分酒店等公共設施免費領取精緻沖繩旅行指南，數量有限，送完為止。

銀聯卡抽獎地點

1. 國際通大道"てんぶすヒル" 1F，那霸市觀光案內所入口附近
2. 北谷美國村 Depot Island A 區 Toy Kitchen 前
3. 沖繩 Ashibinaa 奧特萊斯內 LAOX 店鋪入口左側

查詢：www.okinawa123.jp
http://dream-interface.jp/unionpay_summercampaign

再會螢火蟲



現在沙巴也有不同的玩法，除了浮潛，也可以到著名的紅樹林區 Kawakawa 河夜賞螢火蟲。過往紅樹林分為 Kilas 和 Weston 2 條線路，分別進行此兩活動。位於 Kota Belud 的 Kawakawa 河，是近年才開始對外開放的紅樹林區，既可看長鼻猴又可夜賞螢火蟲。TravelFever 推出一日行程，日間浮潛及夜間探螢火蟲，省卻兩日重複車程。而且限制每天接待人數，盡量減少對地自然環境的騷擾，相信是一個持續保育與遊覽的地方，值得一去。

查詢：www.travelfever.com.hk

泰國學泰拳　未免太啱數



近年不少港人學泰拳當減肥，雖則不少教練已經是泰國人，但不知道與身處泰國的教練有何不同呢？其實泰國已經有不少酒店設有泰拳班，或有泰拳教練駐場。但又要環境舒適，又喜歡陽光海灘的話，位於布吉島的 Indigo Pearl Phuket 便是不錯的選擇，有專業的泰拳教練駐場，可以選擇 1 至 2 人的私人課或 3 至 8 人的多人課去感受一下正宗泰拳的威力吧！

查詢：www.indigo-pearl.com



鬧歎神纖油

女士如果要歎又想減肥，不嫌麻煩的話，可以多帶一支 PPC 神纖油上行。神纖油中的 Phosphatidylcholine（PPC）天然成分可以極速滲入皮下脂肪層燃燒脂肪。最重要的是，在塗抹及按摩幾分鐘後，會感覺到一股溫熱感從肌膚底下緩緩冒升，熱力更可維持 1-2 小時（情況因人而異），在酒店休息時塗抹此油，讓熱力紓緩肌肉，假日當作休息，也未嘗不可。

查詢：www.pharmera.com.hk/hk

$1,790 轉出新玩法



專業旅運在 2014 年 8 月 27 日至 10 月 31 期間推出一個「轉出新玩法」的優惠，到布吉島旅遊只需 $1,790 便可購買到 3 日 2 夜連酒店的優惠（包早餐）。航班以新加坡航空或勝安航空往返，需經新加坡轉機。此優惠亦包括新加坡、浮羅交怡、峇里島三地，優惠由 $1,690 至 $2,290 不等。

查詢：www.travelexpert.com.hk

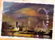
專業旅運® 自由行 機票 酒店
Travel Expert
專業旅運集團成員 香港聯交所主板上市1235

真正自由行專家

轉出新玩法



浮羅交怡 3 天
Bella Vista Waterfront Resort & Spa
$1,690起



新加坡 3 天
Copthorne King's Hotel
$1,890起



峇里島 4天
Best Western Premier Sunset Road Kuta
$2,290起

布吉島 3 天
Blue Oceon Resort and Spa
$1,790起



想用最優惠價錢去最多嘅地方？
轉一轉機除咗慳到錢，仲可以玩多幾個城市添！

- 經濟客位來回機票（經/停新加坡）
- 2/3 晚酒店住宿（部分酒店連早餐）
- 出發日期 14年8月27日至10月31日

code 1407104

機位即時確認

天天出發 早去晚返 / 請3日 放9日 國慶長假期



蘇梅島 5 天
Ibis Samui Bophut
Bangkok Airways $4,850起

- 經濟客位來回機票
- 4 晚酒店住宿連早餐
- 出發日期 14年8月18日至10月28日

code 1407123

曼谷 4 天
Aloft Bangkok-Sukhumvit 11
THAI $2,990起



- 經濟客位來回機票
- 3 晚酒店住宿連早餐
- 出發日期 14年9月27日至10月2日

code 1408024

自由行專線
港島・8228 8801・8228 8802・8228 8803
九龍・8228 8804・8228 8805・8228 8806
新界・8228 8807・8228 8810

旅行團熱線 2115 9828
郵輪熱線 3188 4538
商務旅遊 2529 1999
獨立組團 2115 9910
手提電話專線 *6688
5128 5398
TravelExpertHKG
travelexpert.com.hk
online@travelexpert.com.hk

63 全港分行最多

喱民嘉年華

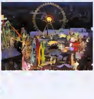


與其追景點，走馬看花，不如走到街頭，放下身段做「喱民」。在人群堆中，大家不分彼此，一起大喝、大吃、大叫、大笑，放下戒心，釋放赤子之心，在旅程中找回你的 inner child！







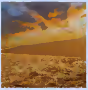


10 月 街頭暢飲德國啤

德國慕尼黑啤酒節（Oktoberfest）有 180 多年歷史，活動源於慶祝皇室婚禮，時至今日已變成慕尼黑年度街頭盛會，近年每屆都吸引 6、7 百萬人參加。今年啤酒節會在 9 月 20 日至 10 月 5 日舉行，適逢德國奪得世界盃冠軍，相信今年活動會比以往更熱鬧！其實啤酒節是一個以啤酒為主題的嘉年華會，適合一家大小參加，場內有不同遊樂設施，例如摩天輪、旋轉木馬、碰碰車等，還有各式美食攤位！

查詢：www.muenchen.de/int/en/events/oktoberfest.html

9 月 觀潮兼賞月



有些旅遊經驗往往千金難買，例如一年一度的錢塘江觀潮。觀潮需要擇日，一般而言，農曆 8 月 18 日是當地一年一度的觀潮日，當日錢塘江的湧潮最大，潮頭可達數米，每年都吸引超過百萬人到場欣賞這個自然奇觀。星晨旅遊將在 9 月 5、6、7 日舉辦華東 5 天直航團，行程包括到最佳觀潮地點海寧鹽官公園欣賞錢塘江海寧潮，並會於陽澄湖邊品嚐大閘蟹及賞月。

查詢：2519 8088

10 月 紫色花期



如果你已看膩日本的櫻花，不如 10 月到南非的比勒陀利亞（Pretoria）尋找新鮮感。Pretoria 種植了大量紫薇花（Jacaranda），估計約有 5 萬棵。每年 10 月春季來臨時，紫薇花會同時綻放，帶來一片紫色的夢幻景致。當地更會舉行 Jacaranda Festival，居民及遊客可以參與大大小小的活動，例如跳蚤市場、表演等等，一起慶祝花季的來臨。

查詢：www.pretoria.com/v/festivals

3 月 化身七彩路人



"Happy Holi!" 一聲令下，七彩粉末四散，大家都不分你我，全身沾滿快樂的祝福。每年 2、3 月左右的月圓之日，印度便會色彩滿天。彩色節或灑紅節（Holi Festival）是印度三大節慶之一，Holi 在印度語中是「顏色」的意思，彩色節代表色彩單調的冬天結束，春暖花開的春天來臨。色彩節在印度北面較盛行，當日大家會走上街頭，伴著印度傳統音樂，忘我唱歌跳舞，並將彩色粉末黏在對方額頭以示祝福，但絕大多數人都是「互撲」，不乏正面攻擊，從後突擊，遊客與當地人都能打成一片，滿街都是五顏六色的笑臉及開懷的大笑聲。

查詢：www.holifestival.org

TRAVEL外遊小貼士



知名藝人
阮小儀

清新薰衣草 · 無藥油味
結伴出遊　最佳裝備

暑假一家人出外旅遊之際，但又怕舟車暈浪、蚊叮蟲咬等問題令玩樂心情大打折扣？此時隨身藥包怎少得上，但笨重的藥油絕不符合輕便旅行原則，所以多種功能佳備的紫花油及紫花滴，就是與你結伴出遊的最佳裝備。

極速止痕 —「紫花滴」

外出旅行，遇上蚊叮蟲咬實在非常惱人。此時一支可處理蚊、蜂、虱等毒蟲叮咬的紫花滴絕對是旅行隨身妙品。海綿頭的重點設計「不沾手、不滴漏」，只要將紫花滴塗於患處，即能極速止痕鎮痛、消除紅腫，無論是大人或小朋友，攜帶去邊都一樣方便。



中成藥註冊編號 HKC-16480

提神止嘔 —「紫花油」

出外旅行遇到舟車暈浪、傷風鼻塞等不適，只要常備紫花油，就如攜帶小藥箱。它含獨特薰衣草精華配方，不但可醒腦提神、舒緩嘔肚痛等不適，其香氛怡人的氣味，即使在人來人往的旅遊熱點，都不會出現尷尬情況，擺脫一陣古老藥油味，是新一代隨身恩物。



中成藥註冊編號 HKC-16478

GMP認證　口碑載道

2012年紫花油大藥廠成功榮獲GMP認證，其品質、安全與成效等方面均有專業保證，是現行市場上少數品牌獲得此認證的廠房之一，同時，紫花油多年來榮獲多項殊榮，包括2010新星品牌、2012香港名牌、2014醫護學會認可等，足證品牌於市場上的實力。



紫花油主治:
- 舟車暈浪 · 痾嘔肚痛 · 感冒不適
- 傷風鼻塞 · 蚊叮蟲咬 · 小兒風痛

GMP

香港製造　信心保證

香港總代理　威發藥業有限公司
(852) 2173 6060

澳門總代理　永康有限公司
(853) 2872 0038

銷售點: 萬寧, 屈臣氏, 華潤堂, 卓悅, 健怡坊, 卡萊美, 裕華國貨及各大藥房藥行有售



求學新鮮人

小時候，每當聽到父母與老師說「讀書時讀書，遊戲時遊戲」時，我都會想為何不可以「玩住學」呢？玩樂不一定喪志，尤其是在旅程中學習，更可以從新事物中發掘自己另一面，找回一份新鮮感。



少林功夫勁　係好「近」



有幾勁，有幾近呢？「勁」在於現在的少林寺對外公開招收學生，凡人都可以親身到嵩山少林學武！位於河南省的嵩山少林　已經開始 2014 年的招生，除了專業的長期課程，也有短期課程，課程由少林寺武僧親身教授少林套路　散打及氣功，地趟拳，九節鞭截拳道　詠春拳等耳熟能詳的武功。另外，有幾「近」呢？近到不足 3 小時。HK Express 將於 2014 年 9 月 26 日開通香港往返中國鄭州航線，將河南與香港的距離縮短到不到 3 小時，並由即日起開始接受訂票。

查詢：www slszsw com/contents/368 html
機票查詢：www hkexpress com

越南入廚樂



在越南胡志明市，不愁肚餓，因為在街頭巷尾都可以吃到美味的牛河　春卷，法包，如想將這種滋味帶回香港，不妨參加當地的烹飪課　程。Vietnam Cookery Center 提供專為旅客而設的烹飪課，課程約 3 小時，參加者在廚師指導下，可以做出多款越南地道小食及主菜，例如越南牛河　炸春卷　薑飯等等，完成後更可以立刻品嚐。

查詢：www.vietnamese-cooking-class-saigon.com

外蒙的「小鳥」



談及外蒙，只想起策馬奔馳？其實現在來到外蒙還可以感受在青草　上　打 golf 的滋味。外蒙首都烏蘭巴托 13 公里外就有一個大型高爾夫球場 Mt　Bogd Golf Course，它是外蒙首個國際級標準賽之高爾夫球場（標準 18 洞），坐落於柏格達汗山，球場更由擁有 40 年設計球場經驗的 GolfPlan 設計，全場採用 100% 真草。MIAT Holidays 現正推出 5 日 4 夜烏蘭巴托高爾夫球套票，讓高球發燒友可以盡情在 Mt　Bogd Golf Course 享受高球的樂趣！

查詢：3678 2031 / 2110 4008

尼泊爾 織女工作坊



到尼泊爾旅遊除了登山外，還可以在首都加德滿都跟從當地婦女學習製作傳統袋子。或許自從家政堂後，大家很久沒有縫紉了，但只要跟隨有 13 年縫紉經驗的導師 Sarita 指導，初哥都變高手！在短短 3　4 小時，Santa 會指導遊客利用尼泊爾的傳統織布，DIY 獨一無二的袋子，大家可以落手落腳裁布、縫紉。而學習地點就在當地的房子，能夠走入平常百姓家，一邊縫紉，一邊從木窗欣賞街外景色，令人頓時變成尼泊爾人。這個本地課程由 Backstreet Academy 舉辦，組織會請當地的工藝師作為導師，讓他們可以透過手藝提升收入，自力更新，進一步脫貧。Ⓟ



查詢：www.backstreetacademy.com



衛訊WILSON
LEICA
隆重登陸衛訊
Leica C
紅酒香檳般誘惑 28-200mm f/2大光圈
Leica D-Lux 6
銀黑配搭 f/1.4超大光圈
Leica X Vario
經典高貴 APS-C感光元件
Wilson Communications
客戶服務熱線 8202 8699
www.wilsoncomm.com.hk
Leica



在 Villa 內的泳池暢泳，洗滌世俗的繁囂。

越南芽莊的 避暑山莊

「放假才下雨，莫非連老天都不喜歡我？」這時候，就應該來一個夏日避暑之旅，避雨、避熱、避世、避走城市之繁囂、避過工作之鬱悶。位於越南芽莊的 Six Senses Ninh Van Bay Resort，第六感告訴我，你一定會喜歡這個世外桃源之地。

TEXT · LING PHOTO · 網上圖片 DESIGN · BELU





東方夏威夷

酒店位於寧萬灣、距離芽莊市搭乘約 20 分鐘快艇就可抵達。酒店 Villa 別墅沿著彎曲秀麗的海灣而興建、近望著潔白沙灘與蔚藍海岸的景色，簡直是無與倫比的美麗。早在越戰時期、由於鄰近的金蘭灣設有美軍基地，當時美軍就為如此美景而傾倒、此海灣甚至有「東方夏威夷」之稱。

野外生趣

2



置身如此美景，酒店特別籌辦各種野外之旅，如由 General Manager Gary Henden 帶大家行山 (trekking) 到鄰近的 Bai Nho，鳥瞰整個海灣，更有機會遇到俏皮可愛的黑猴子。遊客亦可嘗試各種水上活動，由浮潛、深海潛水、在崖邊跳水耍樂到參觀地道漁民生活，必能體會野外自由之感。野外狂歡一整天後，不妨在山洞裡吃個晚餐，開一瓶美酒，感受一下山洞別出心裁的明媚風光。

1. 酒店據說因浴缸外風光如畫而聞名海外。以木屋為設計主調的浴室溫潤質感，與窗外自然環境也十分融合。
2. 酒店建築設計沒有單一的度假村風味、講究自然風貌的調子，自然景色就成了酒店最完備的設施。

（廣告）

難抵肚餓成修身障礙...?!

少吃一餐，減少熱量吸收，就能控制體重？其實，用節食達致減重效果，往往會導致營養失衡、體力不足、容顏憔悴！而且身體會因為得不到能量，而處於捱餓狀態，新陳代謝率減慢，減少身體熱量消耗。加上少吃一餐會加劇肚餓的感覺，令你下一餐進食時吃得更多！因此少吃一餐的效果，通常都弄巧反拙，得不償失。其實識得揀識得食，低GI飽肚修身的方法，既可飽肚，又可修身。

低GI飽肚修身法

體控大挑戰！

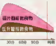
SOYJOY委托身心營養顧問，邀請101位修身戰友，連續三星期每日進食一支SOYJOY，作早餐，取代零食或作餐前打底小食。

以SOYJOY做早餐 | 以SOYJOY取代零食 | 以SOYJOY作餐前打底



低GI大解構

升糖指數*(GI)是指含碳水化合物的食物進食後，令身體血糖上升之速度及幅度的一個指標，其數值是與標準份量的參考食物如葡萄糖作比較，指數愈高，代表血糖上升速度及幅度愈大。



*升糖指數 = Glycemic Index (GI)

降脂原理

Low GI食品

體內能量更有效代謝及燃燒

脂肪減少

收細胃口

體重下降

綜合挑戰結果

研究發現，超過90%參加者三星期便成功管理體重。主因SOYJOY能增加飽肚感，從而有助控制食量，減少攝取其他高熱量食物，亦可減低脂肪囤積的機會。



認為SOYJOY有飽感能控制食量

認為減肚腩最為顯著

最佳減磅	最佳減脂(磅)	最佳減吋(吋)
9.7	9.5	4.5
(平均3磅)	(平均2.4磅)	(平均1.3吋)

營養師剖析低GI食物與修身降體脂的關係

低GI食物多屬高纖食物，身體消化速度較慢令飽感延長，避免進食過量，逐步收細胃口。而且，低GI食物可減少刺激胰島素的分泌，穩定血糖，有助維持飽肚感，更有助提供持久能量，更可減少脂肪於中央位置形成，可達到消脂效果。

以低GI食物代替早餐，雖份量及熱量減少，但仍可保持以往進食大份早餐的飽肚感。

至於以低GI小食取代高熱量零食，如麵包、餅乾、薯片、朱古力，能減少零食食量，更可減低進食零食的心癮。

若能養成餐前以低GI食物「打底」的習慣，能有效減少正餐食量，令胃口逐漸收細，輕輕鬆鬆便能達致理想的修身效果。



Fion Lin 林曼怡
註冊營養師（澳洲）
身心營養顧問

成功貼士：進食SOYJOY十分輕便方便，可隨時進食，在街上作打底也變得容易，很適合繁忙的香港人。

SOYJOY 代替零食組


Ken Wong

由於工作需要訓練體格，平時也有運動習慣，希望親身體驗SOYJOY的飽感能幫助提升運動表現。以前運動前會選擇食香蕉或麥包，現在改為進食SOYJOY，運動後發現不像以前般肚餓。比較穀麥棒及SOYJOY後，更覺得SOYJOY口感更好，口味多，不會覺得悶。還要讚SOYJOY能加強飽感，提升活力。

SOYJOY 代替早餐組

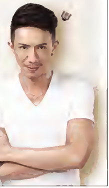

Phoebe Lee

生完BB後，體重一直未回復至產前。平時工作比較忙，早餐多數食麵包及蛋撻。今次以SOYJOY取代早餐，飽足得到滿足，而且取代高油份的早餐食物，感覺更健康、更精神，身型也有改善，照顧BB更輕鬆。

SOYJOY 餐前打底組


Hazel Lau

參加本計劃，因為想較易減磅，又想做運動時輕鬆點。以SOYJOY作打底，飽肚感強，令外出晚餐減少進食份量。按此飲食計劃能令胃口收細，晚餐不用再過量進食十至十一成飽！



SOYJOY 大豆果滋棒

- 全天然非基因改造大豆烘焙而製成
- 打磨麵粉全不添加，保留整粒大豆營養
- 加上完全不使用麵粉，每支熱量只至105-117卡路里
- 所有口味屬低 GI (19-41) 食品，不會令血糖急速上升而容易肚餓，有助控制體重



www.soyjoy.hk Hotline 2881 6299

Low GI 好處話你知

SOYJOY Hong Kong



古蹟 Fusion 新滋味







人在中環，熙來攘往，緩緩走上石板街，乍見一座全新的「中環石板街酒店」，英文名字以第一任港督砵甸乍爵士命名，列入一級歷史建築。古蹟裡有一所新派歐陸餐廳 "The Envoy"，繼承酒店中西合璧的風格，餐廳在雞尾酒烹調、醬汁炮製及食材挑選上均有心思，以傳統和摩登滋味，向老殖民歷史致敬。

TEXT · LING PHOTO · FRANKY & 受訪者提供 DESIGN · BLUE



星馬 **Rosemary · Garlic & Chili Butter Sautéed Shrimps $128（optional）**
以星馬調味的大蝦送酒，是一流配搭。

1 Love Ceramics 青花瓷餐具是 "The Envoy" 精心挑選。

2 **Baked King Prawns Linguine with Ginger Spring Onions / Spicy Tomato Concasse $298**
不要以為是一般的蕃茄醬大蝦意粉，細嚐一口，才發現以薑、蔥及辣椒調製的醬汁非常惹味，令人聯想到中菜「薑蔥炒蟹」，是大廚心思之作。

3 **Pan-fried Duck Liver / Tomato Jam $228**
香煎鴨肝香味濃烈，配以中式蕃茄醬，精緻可口。

中西 Fusion 味

"The Envoy" 解作外交官，名字改得精準，肩負向外國人推廣香港飲食概念的重任。老闆 Charlene 細數歷史：「砵甸乍街又叫石板街，有 171 年歷史，是香港最老街道之一，在這裡開餐廳，怎能不緬懷一下殖民時代？」餐廳最突出是中國風景畫牆紙，配上青花瓷餐具，偏偏烹調西餐，不就點出香港中西交融的殖民特色嗎？

主廚 Alex 擅於烹調英國菜，今次在新派歐陸菜加入星馬風味，用上中菜調味品如薑、蔥、亞洲辣椒等。例如一道西班牙黑毛豬選用高檔肉類，配以中國薑醋製成黑汁甜醋，帶出肉汁鮮味，創意十足。另一道 Yin-Yang tiramisu 明明是法式甜品，卻混合鴛鴦口味，故有西式優雅，亦不失地道市井感。

電能生活 廚樂無窮・A Taste of Modern Living

2014

9.10 精選課程月份

烹飪示範班・二小時課程示範班・烹飪實習班

興趣科課程・英文主講課程



多個星馬菜及泰國菜課程以供選擇

9月16日起開課
課程三講
逢星期二
學費由$270起
(烹飪示範)



茶香入饌

全課程三講，逢星期五
9月12日 開課
下午2:30 ~ 4:00
學費：$270
(烹飪示範)



中級西菜

全課程四講，逢星期四
9月4日 開課
上午10:30 ~ 下午12:30
學費：$800
(烹飪實習班)





烹飪之餘，有否想過發掘其他興趣？可留意家政中心興趣班課程，進一步提升個人品味。



* 課程圖片只供參考

- 全部課程可透過以下方式下載：
  - 瀏覽網址www hkelectric.com/hmc
  - 簡易掃一掃，下載課程
  - 手機下載「港燈低碳App」以瀏覽最新課程資料

或致電2510 2828查詢

hmcfansclub

如欲索取詳盡課程手冊，請將下列表格填妥，寄回
香港北角城市花園道28號電燈中心10樓 港燈家政中心

姓名：　　　　電話：

地址：

港燈 HK Electric

港燈家政中心 Home Management Centre



• 東南亞

Dawdropa of tha Haart $120 (optional)
此雞尾酒最突出最旁邊的斑蘭葉，一嚐才知真的有斑蘭清甜，而茉莉茶的淡香亦引人入勝。

以茶調酒

為凸顯殖民主題，老闆兼本地著名調酒師 Antonio 想到以茶調酒。品茗在砵甸乍的老香港年代已盛行，但是將茶用作烹調雞尾酒作餐廳主打，是前無古人的新穎做法。來自馬來西亞的首席調酒師 Amanda 表示：「香港人接受新事物，但要從他們熟悉的元素入手，再注入新活力，才可以殺出血路。」Antonio 喜歡將非酒精飲料與酒結合，Amanda 反喜歡傳統 classical spirits 的細緻，兩人並肩合作，以多款茶創出 20 多款新式 signature 雞尾酒，如美祿恐龍味道（Dinosaur Milo）的雞尾酒，飛鴿傳書概念的 Birds of a Feather，述說吸血鬼故事的人參浸酒 True Blood 等，口味平易近人，但概念玩味十足。

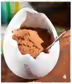


Amanda
"The Envoy" 首席調酒師

4 **DINOSAUR $140**
適合下午茶喝的雞尾酒，以伏特加、Godiva chocolate liqueur 及美祿粉模仿星馬流行的 Dinosaur Milo。

5 **BIRDS OF A FEATHER $150**
雞尾酒包含藍莓茶香、檸檬汁、百齡罎蘇格蘭威士忌及泰斯卡 10 年威士忌。最特別是可愛鳥形酒杯，再配上酒杯底的小小書信，寓意飛鴿傳書。

6 **TRUE BLOOD $150**
此酒是 Antonio 與 Amenda 於 Bols Around the World Bartending Competition 2014 中榮獲世界第二名的作品，概念來自中世紀 Dracula 吸血鬼。


4


5


6



Tha Envoy
地址：中環皇后大道中 74 號 中環 石板街酒店 3 樓
查詢：2169 3311



Standard Chartered
渣打銀行
Here for good



對自己好啲，
日日歎盡
全港美食！

憑渣打信用卡於全港食肆簽賬可享：

日日獎賞	周六狂賞高達
2% 現金回贈	10% 現金回贈

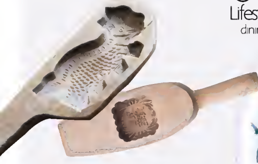
請即登記 sc.com/hk/rebate

推廣期由2014年7月1日至12月31日。優惠須受條款及細則約束，詳情請瀏覽sc.com/hk/rebate。

由渣打銀行(香港)有限公司刊發
Issued by Standard Chartered Bank (Hong Kong) Limited



KEWPIE
丘比
愛生活，
愛丘比沙拉汁。
笑顔が待つ、家に帰ろう。
與重要的人歡聚，一起圍桌而坐。
美食輕鬆擺滿桌前。
丘比沙拉汁，陪伴你的每一天！
LOVE LIFE,
LOVE
KEWPIE
DRESSING!
歡聚食譜，共享每次重要時刻！ 意式蝴蝶粉
推薦
3 人份
蝴蝶粉 300g
青椒 25g
小番茄 25g
煙肉 25g
無核黑橄欖 適量
丘比沙拉汁意式口味/
凱撒沙拉口味 適量
1 蝴蝶粉煮熟待用。
2 青椒切絲、小番茄切成1/4大小、黑橄欖切片、煙肉切小片待用。
3 將平底鍋加熱，加入少量橄欖油，依次放入煙肉、青椒、黑橄欖、蝴蝶粉翻炒，材料快熟時再加入丘比沙拉汁及小番茄翻炒片刻，起鍋裝盤。
8丘比沙拉汁
種口味
每日餐桌，"輕"改變！
香港及澳門總代理
查詢 2663 1012





月集合！







中秋節已儼如一年一度的美食盛事，全城爭相追逐傳統老字號風味，亦期待一眾「估你唔到」的出奇新口味。來到21世紀，嫦娥已不再是中秋必然的主角，但凡有皮，有餡，有芯的三合一組合，都有機會成為城中月餅焦點。唯一不變是，一家人齊齊坐，吃一口月餅，呷一口清茶，才是正經事。

TEXT・MICHELLE PHOTO・MICHEAL SPECIAL THANKS・劉裕發茶莊 & 工夫茶莊 DESIGN・ALICE



中銀信用卡

中銀信用卡客戶於2014年7月11日至9月8日專享以下月餅優惠

積FUN錢換購優惠	折扣優惠
(1) 換購價HK$50+26,500簽賬積分換購雙黃白蓮蓉月餅或雙黃蓮蓉月餅或雪燕繽紛冰皮月餅1盒*	(4) 榮華月餅標準價6折優惠△
(2) 11,000簽賬積分換取榮華孖裝冰皮月餅2包*(價值HK$108)	(5) 憑卡購買/換購月餅#滿HK$400(折實價)即可免費獲贈孖裝冰皮月餅券1張
(3) 可以每200簽賬積分兌換HK$1即時現金折扣^	

*積FUN錢換購優惠不適用於附屬卡、中銀恒地會Visa白金卡、新加坡航空Visa白金卡及須受有關條款及細則約束。^不適用於附屬卡及不可與優惠1同時使用。
△以產品標準價計算，不適用於中秋、海外月餅券、公益月餅券及臨時推廣攤位。#不適用於中秋、海外月餅券及公益月餅券。
免費孖裝冰皮月餅券只可換領價值HK$54之孖裝冰皮月餅1包。換領券有效日期至9月6日止。9月7日及8日請到場領取贈送之冰皮月餅禮品。

中銀信用卡24小時推廣熱線 2108 3288
中銀信用卡(國際)有限公司為中銀香港集團成員

• 以上優惠只適用於香港榮華指定門市 • 優惠須受有關條款及細則約束 • 詳情請參閱店內通告

客戶服務熱線：2477 9947 | www.icymooncake.com | 榮華香港 Wing Wah HK

月餅大翻身

相信香港人從來沒有選擇恐懼症，起居飲食以致政經都希望有選擇，是以每年的月餅口味都要新！新！新！變！變！變！難怪我們都愛嚐鮮，無論是追求健康，講究外形，還是著重味道，總有一款口味能兼顧味蕾，投入一場期間限定的滋味口感。

創新

國寶賞月

精選熊貓月餅禮盒 $188（b）

送禮是中秋節的指定動作，因此月餅的造型也不能大馬虎，這款月餅造型精緻，每個迷你月餅上都印有熊貓的模樣，分外有趣。三款味道包括蛋黃純白蓮蓉月，蛋黃豆沙月及金華火腿月，可愛得來口味遵從傳統。



Fusion Dessert

阿華田月餅 $138（c）

大家都熟悉阿華田的味道，放入月餅當餡料倒沒有聽過，想不到鹹鴨蛋黃與阿華田的配搭竟是天作之合，甘香的蛋黃融入香濃幼滑的阿華田蓉，就像一道 fusion 甜品。



三種糖香

鮮鳳梨奶皇蛋黃月餅（a）$188

採用芥花籽油製作，加上鮮甜肉厚的菲律賓新鮮菠蘿，入口絲絲菠蘿纖維，加入麥芽糖，金獅糖膠及有機黃糖慢煮，配以軟滑奶皇及甘香蛋黃，甜而不膩。



星馬清香

雙黃斑蘭蓮蓉月餅 $188（d）

常用於星馬菜式的斑蘭，香味獨特，有「香料之王」之稱。月餅以新鮮斑蘭葉作為主要材料，加入蛋黃，蓮子，椰汁，花生油等，再配上傳統的香脆餅皮，香甜清新。



8度海逸酒店 自家製月餅



8月28日或之前預購可享7折優惠

預購日期：即日起至9月4日 ｜ 換領日期：8月1日至9月8日

	原價	預購優惠價
鮮鳳梨奶皇蛋黃月餅 以芥花籽油製作，並採用菲律賓新鮮菠蘿，肉厚且鮮甜多汁，絲絲菠蘿纖維，配以有機黃糖、軟滑奶皇及甘香蛋黃，甜而不膩	~~港幣$268~~	港幣$188
蛋黃白蓮蓉月餅 金黃鬆脆月餅皮，裹着清香幼滑一級白蓮蓉及渾圓晶瑩原隻鹹蛋黃，油香豐腴	~~港幣$238~~	港幣$168
精選雙色月餅禮盒 鮮鳳梨奶皇蛋黃月餅及蛋黃白蓮蓉月餅各三個，一盒滿足不同口味需要，最適合與親友歡聚共享	~~港幣$258~~	港幣$180

8度海逸酒店
香港九龍土瓜灣九龍城道199號
電話：2126 1988 傳真：2126 1900
www.harbour-plaza.com/hp8d

Harbour Plaza 8 Degrees Catering Limited

8度餐廳

預購 / 查詢
2126 1960
fnb@hp8dcatering.com

04 Lifestyle dining

創新

多心配搭

雜錦奶皇月餅（朱古力、抹茶紅豆、藍莓）$149（e）

奶皇本已夠香滑，配上創新口味更有新鮮感，有抹茶紅豆　藍莓及雙重朱古力三種選擇，香而不膩。



健怡紅藜麥

有機紫番薯藜麥月餅 $158（f）

月餅少有的健康選擇，將本地有機紫番薯混合極具營養的台灣紅藜麥，全人手製造不含防腐劑，糖分相對一般傳統月餅較少，紫番薯香氣濃郁、低碳也美味。



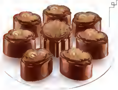
冰冷滋味

儘管立秋已過、卻仍感受不到一絲涼意、倒不如吃一口冰凍月餅，為自己製造涼爽快感。

八味交集

七星伴月 $568（h）

七星伴月這名字在中秋聽來格外應景，象徵一家團圓相伴、七星拱照的傳統祝福、內有雲呢嗱、朱古力、比利時朱古力、曲奇雲呢嗱、士多啤梨、夏威夷果仁、焦糖脆餅及士多啤梨芝士餅八種味道。



貓山王

榴槤雪糕月餅 $363（g）

外層以脆皮朱古力餅皮包裹著 100% 馬來西亞樹上熟貓山王榴槤蓉，香味格外濃郁，口感豐富細滑、不含防腐劑、人工香料及色素，保留極品果王的原汁原味，齒頰留香。



清新乾果肉

水果軟心御品冰皮月餅 $215（i）

夏日推介的 8 款口味　愛文芒果軟心、藍莓軟心、草莓軟心、蘋果軟心、菠蘿椰子軟心、韓風柚子軟心、木瓜椰奶軟心及蔓越莓軟心，啖啖清新乾果肉，配上輕怡乳酪，清新宜人。



Shoplist

a **8 度海悅酒店** 2126 1960
b **奇華餅家** 2785 6066
c **鴻星食品** 2628 0080
d **香港百樂酒店** 2731 2168
e **大家樂** 2601 7890
f **Healthy Family Organic Farm** 3118 4688
g **Hey!Yo!** 2951 5724
h **Haagen Darz** 2629 6116
i **聖安娜** 2991 6677


奇華
美食博覽
五大優惠
優惠1
奇華美食福袋$98
(原價：$160)
優惠2
各款至尊月餅及餅咭
一律八折
優惠3
惠顧以下產品滿$120：
·奇華手信禮品 ·珠姐XO醬
·各款茗茶包 ·海洋公園系列
即送奇華
$30現金劵及
輕巧環保袋乙份
優惠4
熊貓福袋$108
·精緻熊貓環保袋
·熊貓曲奇禮盒
·趣致熊貓咕啞
(原價：$176)
優惠5
惠顧至尊月餅滿$258，
並"讚好"及"分享"
電子優惠券，
即可獲贈六件裝
現烤奶皇月餅券乙張。
·數量有限，送完即止 ·此優惠不可與各款餅咭及其他推廣優惠同時使用
客戶熱線：2785 6066 www.keewah.com
奇華餅家 kee wah bakery
新浪微博 weibo.com
騰訊微博
WeChat
天貓 TMALL.COM

04 Lifestyle dining

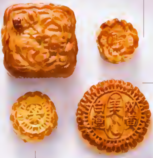
傳統



傳統不倒？

蓮蓉、紅豆、果仁及奶皇，這四款傳統月餅口味一直屹立不倒，即使是最簡單的配搭，也有惦記老情懷的捧場客。

迷你奶皇月餅（k）$218
月餅的金黃外層以高超烘焙技術及蛋香特濃的鮮蛋製成，絕無防腐劑，包裹著鹹蛋黃粒及鮮製奶皇餡，由內到外都充滿奶皇香，而且迷你小巧，配以清茶品嚐更添滋味。

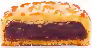


果仁叉燒月（j）$178
蘊藏 8 種外國果仁，包括榛子、合桃、夏威夷果仁、腰果、杏仁、欖仁、蓮子及瓜子，當然少不得燒得恰到好處的叉燒，甘香煙韌，層次感複雜多變。



雙黃白蓮蓉（m）$336
蛋香油香四溢，將最傳統的中秋滋味承傳。特別在於環保月餅禮盒，設計簡約，使用可循環再用及可降解的蔗渣物料製作，避免過多包裝，更可放入紙類回收箱。





粒粒蛋黃陳皮紅豆月餅（l）$248
香脆芝麻配上奶油酥皮，加入優質老陳皮，加上香甜軟滑紅豆沙蓉，散發咴咴幽香。

趁離中秋還有一段時間，也可以試試親手炮製月餅，多個機構都有推出簡單易學的烹飪課程。

Towngas 月餅課程：
五仁金華火腿月餅

日期： 8 月 29 日
時間： 14:00-16:30
費用： $450
網址： www.towngascooking.com/tc/Course/Recommend/18
查詢： 2576 1535

港燈月餅課程：迷你蓮蓉月餅

日期： 9 月 4 日
時間： 18:30-20:30
費用： $250
查詢： 2510 2828
網址： www.hkelectric.com/hmc
facebook： hmcfansclub



賞月佳果

中秋豈止淺嚐楊桃？還有一眾時令水果同樣鮮美多汁，減輕多吃月餅的飽滯感。

FruityGoody 別注版佳果
名畫禮盒 $1,888
禮盒上的神石榴畫作由水墨畫大師何百里繪畫，並結合擴張實境圖像技術，透過藝術傳遞水果養生文化，內有 8 款時令鮮果，如神石榴、日本頂級白桃、哥倫比亞麒麟果、日本富有柿等，矜貴體面。
網址： www.fruitygoody.com

Shoplist

(j) **太興** 25586808
(k) **聘珍樓** 2955 9933
(l) **榮華餅家** 2477 9947
(m) **美心月餅** 2101 1333



鴻星月餅
手藝+想像力
鴻星 阿華田
新登場
迷你月餅
注入阿華田營養
鬆沙靚蛋黃
創意限定
一盒6件 定價HK$168
優惠價HK$138
(25/7-24/8/2014)
BEA東亞銀行
專享優惠價HK$128
優惠期至2014年9月8日
須受條款及細則約束
(((嘟購價)))
嘟購價HK$256
即慳HK$20*
即買3天送達
2盒
*嘟購推廣優惠期至2014年8月24日
香港 鴻星食品
阿華田
查詢熱線: (852)2628 0080
eshop.superstargroup.com.hk 網上購買



電話平板兩兼得

以前父母教我們做人不可以貪心，「魚與熊掌，不可兼得。」但這一概念並不能套落日新月異的 gadgets 之上。HP 最新推出的手機，使用體驗既像 smartphone，功能與屏幕卻如 tablet，讓你兩者兼得。

TEXT · RINGO PHOTO WAI DESIGN MAVIS





香檳金色配幼邊框設計，厚度只有 7.18mm，重量只有 239g，輕便有型。

售價： $3,998
（於百老匯使用 HSBC 信用卡付款只需 $2,998）
查詢： www.hp.com/hk

單手操控無難度

如果你平日搭車睇片覺得屏幕太小，拿著一部超過 10 吋的平板又覺不方便，那 Slate 7 VoiceTab Ultra 很可能會成為你的目標。它的 7 吋屏幕恰到好處，於手機和平板之間取得平衡，單手操控亦毫無難度。功能上，Slate 7 VoiceTab Ultra 是一部高端的 4G smartphone，具備 4G LTE 流動電話功能，走遍任何角落都能支援流動數據。

逆向充電解災困

在使用觀感上，它則與一部 tablet 體齊。四核心運算極為流暢，前後置鏡頭解像度達 13MP，配備 F2.2 光圈及自動對焦功能，讓你在 7 吋屏幕隨時拍下精采一刻，屬平板中的高階之選。它還有一個偉大功能：逆向充電。以後出街朋友手機無電，立即為他紓上 Slate 7 VoiceTab Ultra，消災解困。



Slate 7 VoiceTab Ultra 採用 7 吋屏幕，分辨率為 1200×1920，1300 萬像素後置攝像頭，2GB RAM，1.6GHz 四核處理器，支持語音通話，運行 Android Jelly Bean 系統。


Metamucil
天然高纖 旅行隨身備
美國
No.1
腸胃專科及
醫生推薦³
美達施30包裝
· 美國製造100%天然穀物「車前子」(Psyllium)¹
· 含每日所需水溶性及非水溶性纖維²
· 全面守護腸道及心臟健康
· 隨時隨地補充纖維
美國食品及藥物管理局(FDA)認可每日服用「車前子」攝取7克水溶性纖維，配合低脂、低膽固醇飲食或有助維持心臟健康²。
銷售點 mannings watsons 及各大藥房
1 Metamucil 30 Sachets Label. Pfizer Corporation Hong Kong Limited. Version: MET1309 2. How a Psyllium Fiber Diet Benefits You. Metamucil Website. Available at: http://www.metamucil.com/psyllium-fiber-benefits.php (Accessed on Nov 1, 2013) 3. ProValue Survey data Performance Measurement Report. Symphony Health Solutions. MAT2Q2013 (OTC Therapeutic Fiber)
Pfizer
www.metamucil.com.hk
美達施
SMOOTH TEXTURE
ORANGE FLAVOR
ORIGINAL

2014 米蘭家品展簡報

Sparkling Ideas of 2014 Milan Design Week

對於一眾家具設計師而言，每年的米蘭家具展（Salone internazionale del Mobile）均是他們展露光芒的好時機。每個設計品牌都有獨特的風格，喜用的素材，令每一件家具呈現無限可能，充滿驚喜。今期特別精選出當中值得關注的新品及設計師，為大家勾劃出今年設計周的輪廓。

TEXT · 遊賞 DESIGN · BILLY



Patricia Urquiola 的 Jellies Family。



Carlo Cracco 設計的 OVO 系列。



Philippe Starck 的 Ding Dong 糕點盛器。



Patricia Urquiola 的 Clap 扶手椅系列。

Kartell
塑料之王新搞作

塑料之王 Kartell 可算是一眾意大利家品品牌當中最有幽默感的一員，曲高和寡絕非他們的理念，作品平易近人，就算是尋常百姓一眼都能讀懂他們背後的心思，會心微笑。2014 年新作同樣貫徹着這個大方向，Kartell 七十年代曾推出 "Kartell in Tavola" 膠製餐桌系列，事隔 40 年，今年再次推出復刻版，並請來六位設計名師及名廚推出六組餐具，演繹各自所屬的飲食文化，當中包括 Patricia Urquiola 的 Jellies Family、Philippe Starck 的 Ding Dong 糕點盛器，另外，大廚 Carlo Cracco 設計了 OVO 彩繪系列，還有另一位大廚 Andrea Berton 大玩帽子戲法的 Panis B. 麵包碟等，除了實用之外，其實也是一件可供欣賞的裝飾品。

家具方面，繼續找來 Philippe Starck 和 Patricia Urquiola 合作，全新系列中的 Clap 扶手椅，便承襲了品牌過去的優良家具形態，同時加入多種顏色選擇，令人坐起來更加舒適自在，再一次打造出新經典。

網址：www.kartell.com



2014 年版本的 CH88 以經過不同處理的橡木或山毛櫸木，配合不鏽鋼啞黑色塗層或鋁合金椅框，可自選皮革或布料座墊。





家具大師 Hans J. Wegner

Hans J. Wegner X Carl Hansen & Son 工藝之進化

今年是 Hans J. Wegner 誕生一百周年，他曾說過「一張好的椅子沒有正面或背面之分，椅子要在任何角度看都同樣美觀。」一代大師從不墨守成規，喜歡嘗試以不同材料併合木材，務求在椅子設計上探索更多變化，CH88 便是當中佼佼者。CH88 於 1955 年在瑞典設計協會籌辦的展中首次現身，是 Wegner 糅合木材與鋼鐵的難得之作，不過這椅子一直只是產品原型，沒有作生產公開出售。 Carl Hansen & Son 今年根據 Wegner 60 年前的手繪圖，在原型上作出配合現代人需要的改動，將 CH88 推出市場。經微調修改後的 CH88，椅子本身的形態也有改動，座位、扶手與椅背也相對提高了，贏盡掌聲。

網址：www.carlhansen.com

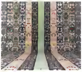
Studio Job X NLXL 牆上的故事

談及荷蘭設計，最為人熟悉的當然有 Moooi 和 Droog 等等，畢業於荷蘭 Design Academy Eindhoven 的 Studio Job，設計向來充滿幽默諷刺意味，同樣值得大家關注。 設計師夫婦 Job Smeets 和 Nynke Tynagel 多年來浸淫在實驗性的設計項目之後，今次為荷蘭品牌 NLXL 設計了全新的牆紙系列。猶如故事書的牆紙，備有六款圖案，全部均以非洲部族的傳統圖騰作靈感。以抽象的動物符號描繪出人類複雜的物質世界，令人聯想起著名荷蘭畫家 Hieronymus Bosch 的超現實奇詭畫風。

網址：www.studiojob.be







設計師 Job Smeets 和 Nynke Tynagel。

牆紙裝飾充滿視覺震撼力。





地氈運用雙面編織的技巧，從不同角度看，就能看出不一樣的色彩與圖案。

Raw Edges X Golran
足下藝術

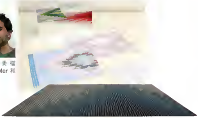
以色列裔夫妻檔設計師 Yael Mer 和 Shay Alkalay 同樣生於 1976 年，一同在英國倫敦 Royal College of Art 修讀設計。2006 年的畢業學生展上，Shay 所創作的 Stack 層層疊抽屜櫃原型被英國本土設計品牌 Established & Sons 一眼相中，決定投產。而事實也證明 Established & Sons 的眼光沒錯，Stack 甫推出便成了品牌的生招牌，而且橫掃多個家具設計獎項，後來更被紐約 MoMA 博物館納為永久收藏，順理成章，二人成立的工作室 Raw Edges 也就一炮而紅。

儘管贏了名氣，Raw Edges 並沒有放棄他們一貫的實驗性設計作風，今年首次跟波斯地氈品牌 Golran 合作設計“The Lake” 地氈系列。地氈運用雙面編織的技巧，表面由一條條三角柱體所拼成，三角柱的一面編上了粉系的色彩，另一面則編出了清晰明確的圖案。從不同角度看，就能看出不一樣的色彩與圖案，徹底顛覆了地氈的固有形態。

網址：www.raw-edges.com



Raw Edges 夫妻檔設計師 Yael Mer 和 Shay Alkalay。



The Lake 猶如湖泊上漂浮着的景物倒影。

Alexander Girard 的作品以幾何圖案、鮮艷色彩和抽象形態聞名，詼諧幽默，充滿想像力。



Vitra
向大師致敬

有時候不得不承認，我們活在一個被過分設計的世界裡，某些家具的造型和細節被刻意雕琢，脫離了家具本應貼近人們生活的本質。所以今年不少品牌都回歸基本，推出復刻版經典家具，忠於原始。Vitra 就是好例子，他們今年與戰後美國標誌性的設計師和建築師 Alexander Girard 的家族後人合作，重新推出一系列於六、七十年代設計的布料和家具，將上世紀四至六十年代的經典重現，正好給予設計師們一個反思的機會：如何摒棄繁複，回歸基本，以最簡單的設計去感動人心。

網址：www.vitra.com

時裝設計師Chailie Ho並沒有固定的書架，反而喜歡將書和喜歡的物件擺放在一起。書架「典雅」如其人，相對於買書回家，Chailie更珍惜在圖書館或café 靜靜讀書不被打擾的狀態，她說：「閱讀是一段可以讓自己靜下來的時間，當你讀書的時候，會令自己思考，得到很多啟發。」



Chailie心水書籍推介

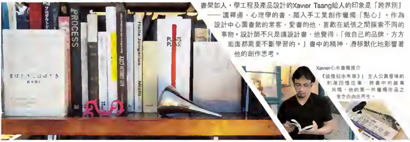
《Fashion Designer Survival Guide》令她學會很多"Survival"的技能，知道營運一個品牌鋪基本所需的各個方面。

The Bookshelf of a Creative Mind

當設計師遇上書

愛書人遇上一本好書，都有將它收入囊中的衝動。書架便是這些令人深受啟發的書籍集中地，因此有人說，從一個人的書架可以看出他是一個怎樣的人。設計師用創意解決問題，令生活的質素提升。他們的書架中收藏了甚麼有啟發的書呢？經常會有人說：You are what you read！ The Bookshelf of a Creative Mind將會在PMQ元創方為愛好設計的你重現香港設計大師的書架！而年青設計師又收藏了甚麼書？我們先看看這兩位設計師，由「設計創業培育計劃」成立公司，直至在PMQ元創方開設自家品牌零售店舖，他們的書架又是怎樣的？

書架如人，學工程及產品設計的Xavier Tsang給人的印象是「跨界別」——讀禪道、心理學的書，踏入手工業創作蠟燭「點心」。作為設計中心圖書館的常客，愛書的他，喜歡在紙張之間探索不同的事物。設計師不只是讀設計書，他覺得：「做自己的品牌，方方面面都需要不斷學習的。」書中的精神，潛移默化地影響著他的創作思考。



Xavier心水書籍推介

《追憶似水年華》| 主人公靠香味的刺激回憶往事，與書中的故事共鳴，他的第一件蠟燭作品之意念亦由此而生。

hkdc LIBRARY 香港設計中心圖書館

香港設計中心圖書館致力傳播設計新知，提高公眾對設計的興趣，旨在為讀者提供一個分享和探討設計知識的平台。

@HKDC Library | 香港九龍塘達之路創新中心二樓

分享設計「讀」照

立即影下你的書架照片，齊齊樂享創意閱讀！

#DesignBookShelfie

了解詳情



Ronan 及 Erwan Bouroullec 兩兄弟設計的 Losanges III 系列。

Nanimarquina
刺繡工藝

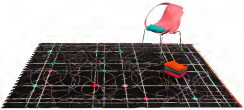


Doshi Levien 掌舵人 Jonathan Levien 和 Nipa Doshi。

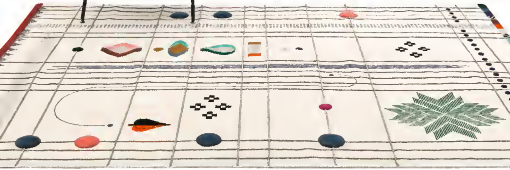
地氈不僅可以用來點綴空間，更是一件可供欣賞的藝術品。西班牙手工地氈品牌 nanimarquina 的宗旨，便是將傳統的地氈製作工藝，與當代設計師及建築師的美學演繹結合起來，所以他們大部分產品均以人手編織而成，有些更屬限量發行，而每張地毯平均製作需時 3 個月到半年不等，只有具耐性的客人才會懂得欣賞。跟 nanimarquina 合作過的設計師全都極具名氣，如 Erwan Bouroullec 兩兄弟今年便設計了 Losanges III 系列，倫敦設計組合 Doshi Levien 則設計了 Rabari 系列。Doshi Levien 由來自蘇格蘭的 Jonathan Levien 和印度籍太太 Nipa Doshi 組成，今次他們想到將印度小數民族服裝的刺繡圖案及工藝應用於地氈之上，恰巧 Nipa 的姨媽擁有一家刺繡廠，地氈順理成章由富經驗的刺繡女工匠製作，地氈的圖案和用色極為豐富，如何詮釋便全憑你的想像力。

網址：www.nanimarquina.com





Rabari 刺繡地氈系列




晚晚
HAPPY HOUR
THIS IS RUNNOVATION.
LET'S MAKE EXCELLENT HAPPEN.
Super Girls
跑，真的暢快。
穿上FRESH FOAM 980避震訓練跑鞋，
透過嶄新蜂巢型泡棉中底，
先緩震，後回彈，卸除雙足壓力，
越跑，就越投入，就越起勁。
New Balance Hong Kong Performance
#newbalancehongkong

04
Lifestyle
sports gear

意動



愈衝愈勇

認真，始於一份拼勁心，見於一身專業的準備。現今跑步與單車裝備的設計與款式日見專業，為的不僅是滿足安全與時尚的要求，更強調提升用家身體的狀態，以將身體的潛能進一步激發出來。決心要超越昨日的你，加上先進科技設計的協助，難道還不能突破極限，衝擊速度上的新巔峰嗎？

TEXT · ALAN & ISAAC PHOTO · TEDD & WAI DESIGN · W
SPECIAL THANK · PROTREK · LOG ON · 香港健人用品（野牛）有限公司、NIKE



FUTURO™ 護多樂™
Products
3M
專業防護
發揮更出色
蕭昌鴻
香港排球隊成員
FUTURO 護多樂
強效舒適 護膝
矽膠軟墊
貼身額外保護
排汗物料舒適透氣
可長時間使用
方思敏
香港排球隊成員
「屈臣氏FIVB世界女排大獎賽 - 香港2014」銀贊助商
憑大獎賽票尾可享有以下優惠:
1. 運動博覽SportsExpo免費入場 (8月15-17日 / 九展 / http://www.expo.sportsoho.com)
2. 於F2及F4展位以額外95折購買Futuro及Nexcare產品
強效舒適系列
可調校式運動系列
自定壓力系列
升級版
纖柔細緻剪裁系列
醫療專家團隊
創新科技設計
香港排球成年隊
指定關節護理用品贊助商
www.3M.com/hk/futuro
2806 6111

04
Lifestyle
sports gear

每一步都認真

現為跑會教練的豐教練，絕對可被視為香港頂級長跑達人之一，亦由於生活中需應付如此龐大的運動量，因此他對跑鞋的要求亦分外認真。「雙腳在跑步時落地的沖擊力會對膝部及身體構成一定壓力，因此初學者選擇鞋底較厚及擁有理想吸震功能的款式會較合適。」

跑步雖為一種以雙腳來進行的運動，不過在豐教練的訓練裏，身體其他部位亦需要一定的鍛鍊才行。「除腳部肌肉外，跑步亦講求腹肌、背肌與身體各方面的配合，因此我每2至3天便會跟學員進行體能練習及教授呼吸技巧，協助他們調節身體狀態。」他亦建議大家日常練習時，利用智能手機的長跑應用程式協助，將每次練習的時間、距離與速率等資料都記錄下來說，方便自己分析每次的表現。



Haglofs Shield Com Hood $1,399 (c)
防風防水的超薄戶外運動外套，能給予跑手恍如零的重量負擔。



Nike Dri-Fit Knit Novelty Crew $379 (a)
Dri-Fit 針織系列有助跑手保持乾爽舒適，如要讓擺手動作更覺自然，背心練習服則更適合。

跑·逐心

跑步，是一種鍛鍊身心耐力的運動，簡單，但絕不沉悶。跑了十多年的豐教練，高峰時期曾每星期跑 70 至 80km，認為這運動帶給他的是開心的感覺，並加強了與朋友之間的聯繫。動輒便跑上幾公里，對豐教練來說當然不覺辛苦，而他亦補充了一句：「肯踏出第一步才是最重要。」





曾志豐（豐教練）
前香港代表隊成員，現為 Mad One 跑會總教練

建議練習路線
[illegible]西灣運動場[illegible]每圈 1.4 km 的[illegible]地[illegible]的環境均比較舒適，是不少跑[illegible]腳地。當[illegible]在街道上跑，一步一步地探索[illegible]亦別有一番樂趣



Haglofs Fly Cap $299 / c
超輕戶外運動帽，帽舌位置能輕易摺疊收藏。



Nike Stretch Woven Pant $439 (a)
透氣快乾，膝蓋位置備有特殊剪裁設計，能助跑者發揮更佳表現。





Under Armour SpeedForm Apollo $899 (b)
採用 4D 發泡材料鞋墊配合 Micro G 全掌設計，可有效將腳部落地的沖擊力轉化為回彈力。



3M Futuro Precision Fit Knee Support
透氣排汗物，附有特製 Gel Pad 設計，並能按需要而調校鬆緊，給予關節適當保護。

查詢：www.3MeShop.hk



IE 800 Outstanding In-Ear Sound System.
THE EXCEPTIONAL
全身每一部分都融入了最新創先科技的IE 800耳機，其完美無瑕的單向單元系統、全新設計的共振器及符合人體工學的耳機接頭，為音樂愛好者帶來極致的音響體驗。此外，IE 800亦是首款讓您可以隨時、隨地、隨身享受發燒級音質的入耳式耳機。
www.sennheiser.com.hk
Facebook Sennheiser HK
SENNHEISER
The Pursuit of Perfect Sound

04
Lifestyle
sports gear

踏·破風

曾為港隊三項鐵人代表的 Jason，單車可謂是一直伴隨他前進的戰友。要人車合一，駕馭一架能讓自己以時速 70 km 馳騁於路上的單車，不難想像，裝備需要達至專業級數才行。既然香港城市間的單車配套並不完善，大家更應認真去選擇裝備，在保護自己時亦能盡情享受利用單車疾走的樂趣。



擁有6年單車經驗的 Jason，每次都會花費最少 2 至 3 小時在單車練習上。

挑戰極速的準備

向時間宣戰，是每個單車手的終極目標，不過跟 Jason 提及挑戰極限的準備時，他認為安全最重要。「頭盔是每個車手最重要的裝備，除可用作破風外，亦是保護車手安全的重要關鍵。優質頭盔的外層應具備輕而硬的特質，而內層應為能吸收震盪的發泡膠物料，減低頭部受到衝擊時的傷害。另外，受著三項鐵人賽事的限制，我在訓練及比賽期間都不會佩戴護膝及護肘等裝備，不過在一般情況下，它們確是能夠有效地保護車手的安全。」

Jason 過往參加的賽事，單車的路段主要為半奧運標準 20 km，此距離確是需要爆發力與持久力兼備才能應付，因此他在單車的配置上亦有著一定要求。「由於賽事是於平路上舉行，單車要以幼身的輪軚作賽，因此我一定要確保軚轆轉得夠順，方便加速及穩定車身才行。我亦會選擇較食力的硬車架，進一步提升我的加速力。」



吳迦諾 Jason
前香港青少年三項鐵人代表隊成員（2008-2012）、曾代表香港到亞洲多地參賽

除了在單車徑上踩單車外，其實將軍澳單車館所提供的室內單車場地亦值得一眾「車友」親身前往體驗。館內設有供租借單車的店舖，大家亦可在此選購各式裝備以提升戰車的表現，繼續挑戰自己的極速潛能。

野牛單車－將軍澳單車館分店
地址：將軍澳寶琳北路 107 號地下（香港單車館內）
電話：2904 3828

Kask Vertigo Helmet $2,290 (d)
兼具破風與透氣功能，比衝刺型頭盔的表現更平均，適合於炎熱及潮濕的天氣下使用。







Assos SS [illegible] Jersey $1,680 (d)
衣內特設覆蓋身體的底層網狀物料，能令身體與衣物保持適當空間，加快散熱。



Knog Blinders $198 each (d)
纖巧細小，可選擇白光或紅及多種閃燈功能，並配有 USB 插頭，方便利用外置充電裝補充電源。



S-Works Road Shoes $3,250 (d)
特硬鞋底設計可讓腳掌更容易發力，加上以扭動式鞋扣代替鞋帶，令鞋身更貼服腳部，適合於公路賽使用。



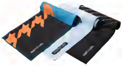
Assos Bib Shorts $3,880 (d)
褲內下陰的護墊特意保留大腿兩旁的虛位，使單車褲可更覺貼服，讓車手於激烈運動期間仍能保持舒適。


摩擦GO
運動前後 要用曼秀雷敦摩擦膏
跑步會用上全身9成肌肉，要為這麼多肌肉熱身，要多久？
跑步前，只要使用摩擦膏摩擦大小腿各處，熱力滲透可一次過為多組肌肉熱身，減低拉傷或抽筋機會。運動後用，可加快血液循環，鎮痛成分Methyl Salicylate更能緩解肌肉疲痛。
Mentholatum® DEEP HEATING RUB EXTRA STRENGTH
DEEP HEATING RUB EXTRA STRENGTH
Mentholatum®
DEEP HEATING RUB 曼秀雷敦摩擦膏

04
Lifestyle
sports gear



Nathan Hydration Belts
$399 (c)
腰帶富彈性，並備有腰袋設計，每邊水壺可裝上300ml飲料，適合在中短距離練習時使用。



Instacool Instant Cooling Tower
$149 (b)
濕水後只需一扭一拉便可調節布料表面的熱能及水分分佈，產生冰涼效果。



Uvex sports eyewear SGL 202 Vario $1,399 (c)
能為單車手的雙眼提供360° 100%的UV保護，鼻托及鏡臂位置能作調校，讓用者可保持舒適感覺。

AfterShokz Bluez 2 wireless headphones $799 (e)
有別於一般耳筒產品，此揚聲器是貼在耳朵前的顴骨上，讓用者在聆聽音樂時[illegible]圍的聲音，確保安全。





Sennheiser 運動型耳機系列
由 Sennheiser 與 adidas 攜手開發的運動型耳機系列，設計輕巧且佩戴舒適穩固，且能有效防汗防雨。



Mentholatum deep heating rub
內含鎮痛成分，能利用熱力加快血液循環速度，使肌肉更快進入狀態，將受傷機會減低。



Go Pro HERO3+ Black Edition
小巧輕便，擁有 Superview 廣角模式，大幅提升的續航能力及防水性能，並能將低光環境拍攝時的亮度提升20%。

備・蓄勢

運動前的準備除了熱身運動，還有專業裝備。現今市面推出的各式產品，均對提升身體及精神狀態有所幫助：

音樂：建議預先設定曲目播放清單，讓身體能隨節奏來調節速度，以更有效率地分配體力的應用時間；

降溫：如在戶外練習或訓練時間較長，可帶備適量飲料及輕巧的吸水巾來調節身體溫度；

紓緩：除熱身運動外，現今亦有部分促進血液循環的產品，讓肌肉更快進入狀態，並能快速紓緩肌肉痠痛。Ⓟ



shoplist

(a) **Nike**：www.nike.com.hk
(b) **GigaSports**：www.gigasports.com.hk
(c) **Protrek**：2629 5022
(d) **野牛**：2626 0972
(e) **Log-On**：2736 3866


HERO3+
BLACK EDITION
GoPro
Be a HERO.
GoPro App
Wear it. Mount it. Love it.™
49 ACCESSORIES AND COUNTING
See more at gopro com
港澳授權總代理
for more 2950 0175
www microworks com hk
MICROWORKS®
Specialized in Distribution



05
Fashion showcase

涼茶舖の飛仔

大熱天時，去「涼茶舖」好老土？非也！話說六、七十年代電視機收音機屬有錢人新潮玩意，涼茶舖於是播放電台節目或電視劇作招徠，頓成「飛仔」的時髦集散地。換轉是今天的潮人蒲涼茶舖，又是怎樣的光景？

TEXT & STYLING • ELTONSWK PHOTO • FRANKY HAIR • SHUE MAKEUP • HANA HO
MODELS • MARCO5 & DOLLYLAM DESIGN • CARMAN

On Marco5
Marc Jacoba Dip Dye Grey Sunglasses $2,650 ([illegible])
Initial Camouflage Tie $490 ([illegible])
Initial White Polo Shirt $590 (b)
Initial Camouflage Suit Vest $1,490 (b)
H&M Full Length Bomber Jacket $799 (d)
Hysteric Glamour Redline Skinny Jeans $3,999 (c)
Dr. Martens Brown Lave Shoes $1,099 (f)

On DollyLam
RETROSUPERFUTURE Vintage Sunglasses $2,380 (a)
Initial Grey Scarf $390 (b)
Initial Patchwork Tie $390 (b)
Hysteric Glamour Leopard Collar Shirt $1,980 (c)
H&M Checkered Wool Blazer $1,290 (d)
H&M Checkered Wool Trousers $499 (d)
H&M Navy Wool Coat $tbc (d)
J.M. Waston Navy Leather shoes $5,900 (j)



On DollyLam
ETROSUPERFUTURE Vintage unglasses $2,380 (a)
H&M Black Crewneck Denim Shirt $299 (d)
Initial Waist Coat $1,490 (B)
Initial Black Skirt $1,690 (B)
Escada Brown Tight $14,500 (i)
Martens Brown an Shoes 99 (F)


05
Fashion
showcase
On Marco5
SUNDAY SOMEWHERE Kendall Sunglasses $2,620 (e)
Initial Navy Blue Scarf $390 (b)
Initial Brown Suspender $390 (b)
Hysteric Glamour Too Hot To Handle Tee $600 (c)
Hysteric Glamour Redline Skinny Jeans $5,599 (c)
Dr. Martens Brown Lave Shoes $1,099 (f)

05
Fashion
showcase



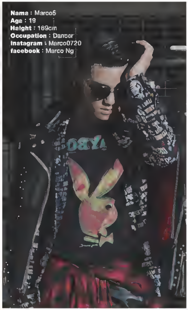
On Marco5

Andarne One Night
$1,980 (g)
Hysteric Glamour Andy
X Playboy Tee $1,499 (c)
Hysteric Olemour Pop
Shirt $2,799 (c)
Hysteric Olemour X
Leather Biker $18 999
H&M Red Checkered Shirt $1
H&M Genuine Leather Pa
$1,790 (d)

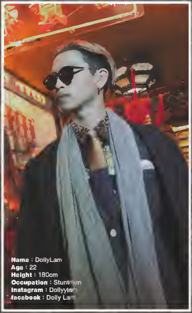
On DollyLam

RETROSUPERFUTURE Vintage Sunglasses $2,380 (a)
Hyateric Olamour Polo Shirt $1,699 (c)
HUPOT Leather Tee $1,790 (h)
H&M White Bomber Jacket $499 (d)
HUPOT Drop-Crotch Pants $2,350 (h)
Or. Martana Gladiator Sandals $1,419 (f)

05 Fashion showcase



Name : Marco5
Age : 19
Height : 169cm
Occupation : Dancer
Instagram : Marco0720
facebook : Marco Ng



Name : DollyLam
Age : 22
Height : 180cm
Occupation : Stuntman
Instagram : Dollyylam
facebook : Dolly Lam

Shoplist

(a) **VISUAL CULTURE** : 2377 3388
(b) **Initial** : 2442 1095
(c) **Hysteric Glamour** : 2564 7408
(d) **H&M** : 3101 4483
(e) **星光眼鏡** : 2577 7556
(f) **Dr. Martens** : 2369 6881
(g) **Lane Crawford** : 2118 3428
(h) **Harvey Nichols** : 2377 3388
(i) **Escada** : 2596 9791
(j) **J.M. Weston** : 2234 7288 Ⓟ


Hot 2X Volume!
NEW Magic Pole Mascara 2X!
UPGRADE MIRACLE REAL SKIN FINISH
NABI cream
魔法360°
睫毛膏2X
韓國國內首創魔術棒形狀睫毛膏，獨創魔法球及魔法棒刷頭，能使睫毛根根分明，營造2倍立體感和纖長盈翹效果。接近眼淚PH值溫和配方，眼周敏感也可放心使用。
Holika Holika
NABI cream
自然提亮
升級版蝴蝶霜含有機認證植物精華油(琉璃苣/薰衣草/七葉樹/月見草/向日葵)，齊集防曬、美白、隔離、控油、飽滿光澤、改善肌膚紋理及修飾膚色7大功能，令您毋須化妝也能讓您盡顯素顏美。
Holika Holika 2th Anniversary
升級韓「瘋」
不經不覺韓國人氣美妝品牌Holika Holika已經登陸香港兩周年，
今年Holika Holika把瘋魔韓國女生的皇牌Miracle Cream蝴蝶霜和
Magic Pole 魔法360° 睫毛膏加倍升級，令明亮韓妝更添神彩。
2周年讀者禮遇
憑此券購買魔法360° 睫毛膏2X，
即可免費獲贈魔法睫毛夾乙個
-推廣數量有限，送完即止
-優惠至8月31日
-此券不可兌換現金，如有爭議Holika Holika將擁最後決定權
Holika Holika
2周年禮遇
凡購買滿指定金額，
即送2周年限量
紀念沙灘袋
一田百貨 (大埔店 2664 0898 • 沙田店 2295 0978 • 荃灣店 2318 0388) 旺角兆萬中心地下 2271 0078 • 中環域多利皇后街 2776 9198 •

植物美容的迷思



美容世界以天然材料為本是大勢所趨，不論歐美抑或亞洲美容品牌，都積極研發與拓展可利用的植物作護膚成分，在各式各樣奇珍異草覆蓋全球美容世界之前，我們應該反思何謂天然，天然又是否代表安全？

TEXT · KIMMY PHOTO · 網上圖片 DESIGN MAVIS

植物特性　轉變因素

很多植物對我們的身體與肌膚都有莫大裨益，但用於護膚品對我們是好是壞，仍受制於很多因素。

- **天氣**
  可有發現每次購買同一款含植物成分的護膚品，顏色與品質都有些差異？這正是令生產商最頭痛的地方，例如生產商不能控制天氣因素，而天氣決定植物生長狀況，也最直接影響護膚品的品質。還有許多天然品牌都不會加入防腐劑，但如何包裝、運送與放置，都會影響當中極不穩定的植物成分。
- **栽培與收割方法**
  不可不知栽培與收割方法也是影響植物品質的一大因素，這解釋為何市場一大堆同樣的草本護膚品，價格與護膚效果會有那麼大的差異。
- **季節與地域**
  一種植物能否發揮本身特性，會隨季節、地方氣候不同而有明顯差異。某些地區的地理環境和氣候有利某些植物生長，因此該植物品質較佳，也因氣候配合，可長年種植與生長，因此可提供市場的數量較多。以薰衣草為例，適合種植和生長於高地，造就法國的薰衣草最有名氣。





天然＝安全可靠？

現世代的生活愈來愈崇尚天然，使農民一窩蜂種植可提高利潤及更有價值的農作物，又把樹林開闢成農地，趕絕動物生存環境，這是否有破壞生態之嫌？

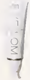
全天然功效成疑？

任何物質都有化學特性，如天然的水是靠氫和氧構成，而植物的生長也得靠光合作用。事實上我們幾乎所有日常使用的東西也來自天然，再加入人工合成過程，以解決人類生活上各種需求。以防曬膏為例，沒有化學成分的話，難以製造出安全且有效的防曬力，要生產出 100% 天然防曬品有一定困難。

植物成分不及動物成分？

世上還有許多我們不了解的植物存在，因生長地方不同，有些會不斷變種，導致很多植物有意想不到的危險性，因此陌生的植物還是要多了解一下。沒有一種植物可完全聲稱百分百安全。以蘆薈為例，很多人用來鎮靜與治療敏感肌膚，可是用後有過敏反應的個案屢見不鮮。《植物百科全書》也有記載，目前存在於護膚品裡的某些成分，都有致癌的可能。

無害防曬品



Eve Lom Daily Protection +SPF50 $930 / 50ml
防曬品採用了金鈕扣花萃取及維他命 B3 衍生物 Niecinamide，能修復肌膚結構及促進機能，令肌膚顯得亮白緊緻。配方不含化學防曬成分 PABA、化學防腐劑 Paraben、二氧化鋅或二氧化鈦，油分、人造香精對肌膚相對安全。



COOLA Sports SPF50 Unscented Sunscreen Spray
$460 /6fl. Oz
70% 以上的有機認證成分，防曬同時滋養、修護及保濕肌膚，同時對抗 UVA 及 UVB，有 80 分鐘抗水性。蘊含紅覆盆子籽油提供天然防曬的功能，無香味配方適合孕婦及小朋友使用。



品質較可靠的天然護膚品牌

1. **Jurlique** Nutri-Define Superior Retexturising Facial Serum $1,200 / 30ml
2. **Origins** Mega-Mushroom Skin Relief Soothing Face Cream $620 / 50ml
3. **Melvita** Organic Rose Beauty Mist $125 / 50ml
4. **L'Occitane** Verbena Refreshing Body Mist $110 / 50ml

THE POWER OF ANGEL'S TEARS

炎炎夏日，猛烈的陽光導致皮膚分泌旺盛油脂，想保持肌膚清新爽淨，除了著力去油外，保濕同樣重要。韓國天然護膚品牌 BEYOND 的 Angel Aqua 天使水分系列，蘊含天使淚植物萃取，這種在純淨環境中生長的植物，葉子呈眼淚狀，是有效的皮脂腺分泌調節劑，具控油作用，而且可在肌膚表面形成天然鎖水膜，能保濕和活化肌膚。

TEXT · KIMMY PHOTO · WAI DESIGN · MAVIS



1 **BEYOND** Angel Aqua Mist $98 / 60m
2 **BEYOND** Angel Aqua Toner $12
3 **BEYOND** Angel Aqua Emulsion
4 **BEYOND** Angel Aqua Cream $168
BEYOND Angel Aqua Essence $148

查詢：25

星級化妝師的

化妝秘技

星級化妝師 Will Or 經常為明星、名模及新娘子化妝，又教授專業化妝造型課程，培養新一代化妝師。他的巧手可以化腐朽為神奇，將人潛藏的美麗展現出來，如打磨後的寶石般呈現璀璨光芒。 *Text by SE*



Will愛美

Q：要為明星、名模或新娘子化妝，最重要是那一個步驟？

Will：我覺得護膚步驟最重要，因皮膚的質素直接影響化妝效果，但這因素是化妝師未能直接掌控的事，所以在化妝前我一般會花最少20分鐘的時間去為顧客護理皮膚。在塗上護膚品時，更會同時為眼、面、腮等部位用緊緻提升的手法按摩，幫助皮膚吸收護膚品，並有助去水腫及提升輪廓，令妝容效果更理想。

Q：在過去為顧客化妝時遇過最棘手的問題是什麼？

Will：最棘手的問題一定是對方狀態很差，皮膚未ready去化妝。我遇過不同的新娘子在婚禮當日皮膚敏感紅腫、脫皮、眼臉浮腫，甚至有濕疹，當時要即時為皮膚急救，例如要用具紓緩鎮靜功效的精華打底、敷急救保濕面膜配合淋巴按摩、用毛巾包冰粒按眼面以去浮腫等，否則根本不可能上粉底。同時，我要花心思在打陰影方面以修飾小瑕疵及令輪廓更突出。





▼Will 為顧客化妝時也會教她們平日怎樣因應自己嘅形輪廓化妝

▲Will 很鍾愛為顧客用PHYRIS的眼部保濕啫喱作眼部化妝底霜，它可即時深層保濕並收緊浮腫眼袋，令雙眼輪廓更突出，眼妝效果更明顯而持久

Q：人說眼睛是靈魂之窗，對妝容來說眼妝也是靈魂所在嗎？怎樣才可突出眼妝？

Will：不論清淡日妝或是晚宴盛妝，雙眼也是化妝的焦點。上妝前我必需用不油膩又能長效保濕的眼部啫喱作眼部化妝底霜，否則會令眼紋顯現、妝容不貼服、甚至遮瑕眼影推不勻的情況。我個人很喜愛為顧客用PHYRIS GOLDEN GEL作眼部化妝底霜，它可即時深層保濕並收緊浮腫眼袋，令雙眼輪廓突出，24K真金極緻粒子令眼妝效果更明顯持久，這點對新娘化妝尤其重要。上底妝後，眼線及睫毛液具「亮睛」功能，可即時放大雙眼，是眼妝的重點。廣告拍攝或新娘妝也較濃，眼線通常較粗，但如日常上班，因應眼形畫內眼線已即時顯得精神，但如眼皮比較腫或雙眼皮不明顯，就可貼著眼皮睫毛位畫較粗的眼線，而睫毛液方面可選擇具拉長睫毛效果的纖維睫毛液，既突出又效果自然。

▼(上) 以無名指於眼頭穴位開始，再按圖中數字的位置順序按壓，最後按至太陽穴位

(下) 接著回到眼頭穴位，從眼睛下方依圖中數字的位置順序按壓至太陽穴位。每個位按3 - 5秒，重複動作10次並左右眼輪流按摩





化妝前必需按摩。

Q：還有什麼護膚化妝秘訣是我們必需要知的？

Will：除日常護理外，我每日都會敷mask，最忙時也要隔日敷。我個人較喜愛gel狀mask，且會每天輪流敷保濕、緊緻提升等不同功效的mask，保持皮膚水分及彈性，那麼即使皮膚偶然「跌watt」，也比較容易回復狀態。

PHYRIS 查詢電話 2774 8333

PHYRIS現正於下列Meka專櫃有售：(香港區)灣仔道144號 銅鑼灣時代廣場一樓 銅鑼灣皇室堡 北角城市廣場 北角港運城 太古城中心永安百貨 杏花新城 銅鑼灣新寧廣場 小西灣藍灣廣場 香港仔利港商場 西環西寶城 上環永安百貨 (九龍區) 旺角彌敦道746號 觀塘廣場二期 油麻地永安百貨 尖沙咀永安百貨 深水埗南昌街66號 黃埔新天地百老匯街79號 紅磡蕪湖街63號A舖 土瓜灣馬頭角道28號6號舖 黃大仙中心、鳳凰山中心 鑽石山荷里活廣場 海大廣場一期 藍田匯景商場 (新界區) 荃灣綠楊坊 荃灣荃新天地 荃灣悅來坊商場 葵涌石蔭商場二樓 葵芳新都會廣場 青衣長發廣場 沙田廣場 沙田第一城中心 馬鞍山新港城中心 大埔新達廣場 粉嶺中心商場 上水廣場 元朗阜財街12號6號舖 天水圍天澤商場 屯門卓爾廣場 屯門市廣場 AEON UG1-2號 將軍澳廣場 將軍澳中心 將軍澳尚德商場 將軍澳坑口運輸街 將軍澳新都城中心三期



成長蛻變物語

[illegible]產青[illegible]的時節。在茫茫片海裡，麥曦茵執導的電[illegible]研究學會》只在夏日國際電影節曇花一現，但票房[illegible]電影圈[illegible]。2008年，麥曦茵，二十二歲之初齡[illegible]志[illegible]的小[illegible]《前度》的[illegible]爛[illegible]烈[illegible]將面對三十[illegible]正經歷一個怎[illegible]階段？M[illegible]don't[illegible]，麥曦茵不[illegible]一世。

[illegible]

躁動的年代

《烈日當空》當時上映，被人稱為岩井俊二的《青春電幻物語》香港版；如今演員依舊，劇本全非，製作《曖昧不明關係研究學會》，代表著一個時代的延續嗎？麥曦茵笑說：「比起從前，我對時代的憤怒收斂了，但其實分別不大。所有愛情故事在糖衣包裝下，講的都是身分的尋溯，都是一個 self-discovery 和 self-recovery 的歷程，我想用我的作品去定義這個年代躁動不安的年輕人。」

這齣電視電影明明是愛情故事，卻被收錄在港台《獅子山下 2014》系列，已知殊不簡單，麥曦茵談得更深層：「曖昧意味著 uncertainty，但現在何止關係不安？整個 80 後的世界都是如此，正如愛情讓人渴望和憧憬未來，但局中人看不見出口。」







《Diva 華麗之後》

苦中一點甜

《烈日當空》是麥曦茵的初戀，她憶述，當時有班好演員和她出生入死，令她初嘗電影真諦。然後隨之而來執導數部商業電影，到後來成為經理人，承擔起數名藝人的事業，迫她走向現實，甚至磨去部分稜角，那是一段鮮為人知的抑鬱歲月：「拍完《Diva 華麗之後》一直感到情緒低落，可能是自我要求問題，當電影出問題，我會歸咎於自己，好像不能到達目的地。

那，《前度》會好一點嗎？麥曦茵：「那時的我更茫然，《前度》顛覆了我所相信拍電影的方法，在一個地方『困獸鬥』拍幾天，十五分鐘拍一場戲，你跟我說這叫電影？電影不是該本着『死都要拍得好』的心態完成的嗎？Sorry，原來別人反覺得我們本來拍電影的方法很傻，但我們就是用這方法拍《《曖昧不明關係研究學會》》給你看。」

麥曦茵無法脫離沉溺，因為電影矛盾地也是讓她快樂的泉源，幸好《曖昧不明關係研究學會》成為一個出口：「仍是苦，但我在裡面尋找到小甜蜜。一直以來，我困在一個房間，只有一扇窗可以觀察世界，但這齣戲給了我一扇門，讓我終於走出去外面，吸一下新鮮空氣。」

《烈日當空》
麥曦茵笑說，現在回看，覺得這戲很多「扮大人」元素，例如火車軌與爬大水管等：「扮大人，才是新導演的最大特徵吧。」現在的麥曦茵，終於不是新導演。



《前度》
麥曦茵愛在電影運用隱喻及象徵，如《前度》裡她拍攝多種水的形態，代表慾望「流動的水，觸摸得到，捉不住，覆水難收。」而麥曦茵對電影裡跌在地上的膠杯特別着緊，「我們是計好了那個跌爛的裂縫，杯中的水在桌上流下來的斜度，才拍得好那一幕。」

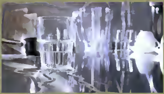


《Diva 華麗之後》

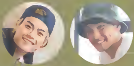
成長 殘酷但清醒

揭開滿目瘡痍，反問麥曦茵，難過的日子過去後，有感到自己成長過來嗎？……」麥曦茵笑說，這些身外物她統統沒有：「我不想為追求身分上的所謂成熟而忽略創作和生活，但這不代表我沒有成長過來。」

經歷過低谷，麥曦茵確實有成長，或者體會過被迫改變的切膚之痛，她感到前所未有的清醒：「我發現拍電影才是我的最大依歸，才會讓我開心。在人生和電影上的課題上，我學習到不要自憐，不要怨天尤人，不要怪責他人，be thankful。」如《烈日當空》中所刻劃，既然所謂成長避免不過，倒不如學習自處，跟殘酷的形勢共舞。







《曖昧不明關係研究學會》演員林耀聲（右）和黃溢濠（左）

拍下來 豁出去

《曖昧不明關係研究學會》寫曖昧心境，但麥曦茵為人直接敢言，絕不模糊，甚至坦率得冷漠：「雜誌打來找微電影導演麥曦茵，我動氣地跟他說，[illegible]我只是暫時停一停沒拍戲，[illegible]以嗎？」她一臉偏執且剛烈，散發出一種動人[illegible]熱熾；但更讓人感到好奇的是，麥曦茵商業和獨立電影都一手包攬，她如何為自己定位？[illegible]我不拍借貸和地產樓盤廣告，與我的價值[illegible]，怎做？」

在她眼中，沒有所謂商業與獨立的分別，良心就是拍電影的指標，違心的事情，她堅持不碰：「不是錢的問題，而是拍不到，如斯簡單。」Ⓟ

07 Culture people



《曖昧不明關係研究學會》
麥曦茵在戲中運用檸檬一物作象徵，源自俗語「請你食檸檬」、「愛情如檸檬般酸酸苦苦，但你肯放糖進去，會調成一杯檸水。」







麥曦茵執導港台短片《幸福的旁邊》在網絡上大受歡迎。

夏日國際電影節
日期：8 月 12 日至 8 月 26 日
本地есть《曖昧不明關係研究學會》

Like Metropop

metropop X 皇室堡兒童王國

讀萬卷書不如行萬里路，想擴闊小朋友眼光，就要放眼世界。皇室堡兒童王國 Kids Palace 今個暑假推出「小孩愛漫遊 Windsor World Wonder」親子活動，帶你踏足世界各地景點，如羅馬鬥獸場、倫敦大笨鐘、巴黎艾菲爾鐵塔等。即日至 8 月 31 日，父母可與小朋友到皇室堡一邊收集有趣蓋章，一邊認識世界各地的歷史、文化、建築，每逢周六更有甜蜜棉花糖和氣球免費派發，讓大家去一趟快樂又有意義的旅程！



世界景點得意攬枕



世界景點摺紙模型

現在只需登入 metropop Facebook 專頁回答簡單問題，即有機會獲贈別注版「世界景點摺紙模型」（一套三件）及「世界景點得意攬枕」（款式隨機決定），名額 40 個。

metropop facebook 專頁

1. 登入 Facebook.com/metropopHK
2. 讚好專頁成為 metropop 粉絲
3. 於此活動貼分享：想增廣見聞，你會揀修去哪個國家？
4. 按指示完成網上登記

活動條款及細則請參閱活動登記頁

07
Culture
art piece

斜倚的現代主義雕塑

說起現代主義雕塑家，大家理所當然地想起羅丹。事實上在現代主義的「抽象表現主義」中，亨利・摩爾（Henry Moore）響噹噹的名字絕不遜於羅丹。亨利為一代創造了一種新的雕塑語言，充滿人性，而且不僅與觀眾對話，更與環境對話。1951 年的《斜倚的人形》"The Reclining Figure" 可說是亨利最具代表性的雕塑。

・JILLSANDY DESIGN・CARMAN

原始的吸引力

亨利 1941 年在一篇文章中，表達了他為何鍾情於原始雕刻。他曾寫道：「墨西哥雕刻在我看來正是既切合又對頭，它有『石感』：在質材上，它富有巨大的力量而無損其敏感；在形的創造上，它花樣繁多而孕育力強大，這使它不能被超越。」亨利作品的另一特點，就是喜歡以人為雕塑對象，而當中他最想表達的，並非僅僅人體的肢態，而是從雕塑中發掘出本來的生命力。

亨利曾說：「一件作品首先必須具有其自身的生動性，這裡並不是指生活上表現的生命力，也不是指運動、身體的活動、跳躍、舞蹈等等的活力，而是說一件作品應該具備內在的能量，有它自身強烈的生命力，這些並不從屬於它所再現的對象。」也許說得有點抽象，但事實上只要多看他的作品，就能慢慢理解他的理論。Ⓟ





1 墨西哥瑪雅托爾特克神廟（Toltec Temple）一尊名為 "Chac Mool" 的神像。
2 1924 年亨利首次模仿前哥倫布時期的印第安雕塑，創作了《母與子》"Mother and Child" 雕塑。



賞析：

《斜倚的人像》"The Reclining Figure"（1951）

亨利曾受嚴格的學院派訓練，擁有扎實的雕塑技巧，但真正影響他藝術觀念的，卻是大英博物館裏極樸素的古希臘、前哥倫布時期的美洲和非洲黑人的雕塑。1926 年，他受墨西哥瑪雅托爾特克神廟（Toltec Temple）一尊名為 "Chac Mool" 的神像所啟發，創作了《斜倚的人像》雕塑。

1951 年此作品成為亨利整個藝術創作里程的代表性形體。亨利推崇原始藝術對生命的熱烈追求，以及藝術表現形式的率真質樸；同時亨利亦吸收了現代藝術反對模仿、摒棄再現以及追求形式本身的獨立價值的觀念，統統結合起來，便走上了一條既保持西方傳統藝術精神，又具有現代抽象風格的藝術之路。到了現在，這種五官不全、四肢扭曲的人體雕塑，已成為現代雕塑的入門學習風格。

DIY 書展
打破代溝

「代溝」一詞，不知道是何時成為拒絕與父母長輩溝通的藉口。老人家不明白自己，只給他錢，跟他吃飯，就像盡了責任。一直喜歡 YMCA「自發作」計劃，讓年輕人對本土文化、社會及自身作出反思。是次讓參與計劃的青年設計書籍，在「YMCArts 讓生活傳承 DIY 書展」中，細訴與長輩的情誼。

TEXT · JILLSANDY DESIGN · BLUE

《封存》
鄧浩斌





《萬能俠爸爸》
胡惠芳



書封面足見承傳

十位年輕人，十件作品講述十段兩代關係。當中最吸引人注目的，必數鄧浩斌（Alex）名為《封存》的「罐頭書」和胡惠芳（Ruby）的「木頭書」《萬能俠爸爸》。Alex 父親開茶餐廳，廚房長期放滿罐頭，那是 Alex 對茶餐廳最深刻的印象。Alex 選爸爸當作品對象，是因為在 Alex 的成長路途上，與爸爸漸行漸遠，希望此作品能重新拉近二人關係。鐵罐藏著一卷狀似收據單的詩作，當中 Alex 記載了有關爸爸的一樁小意外。Alex 還讀幼稚園時，爸爸為了送 Alex 參加聖誕派對，同時又趕時間送外賣，因而發生意外，Alex 爸爸手上留下了長長的疤痕，可見罐頭內外，皆滿載了父子 28 年來的回憶。

Ruby 的父親熱愛維修家電，是以 Ruby 以繪本形式紀錄爸爸維修家電的手藝及智慧。以木板作書封面是因為 Ruby 爸爸維修時經常使用木材，家中所有壞了的家具電器送到爸爸手中，女兒 Ruby 就知道它們必定可以復活。木頭書封面由鋸木、上螺絲、繪畫上色等，全由 Ruby 親手製作，體驗了爸爸維修的經歷，同時亦是女兒送給爸爸的一份禮物。



《給我們的時間囊》
梁頌琳



紀下葉伯伯文具店 30 多年來的點滴。

"My Little Secret"
李慧詩



老香港人情味

參加者梁頌琳（Joey）是唯一一個記載親人以外的長輩故事。書名為《給我們的時間囊》，主角是因加租被迫停業的文具店老闆葉伯伯。雖然兩代人住在大圍廿多載，但素不往來，直至伯伯決定結束文具舖，讓 Joey 驚覺一個藏滿寶物的寶庫快將消失，於是在文具舖結業前倒數兩個月，紀下華昌文具店 30 多年來的點點滴滴。八十年代的膠燈籠、九十年代的抽獎紙，對於舊物炒家來說，可能並不值錢，但在 Joey 眼中，一切都是葉伯伯的回憶。時間囊留住的並非時間，而是一代人的回憶。

一年的父女情

年輕的參加者最熟知的長輩，多是父母，但也有對父母認識較少的參加者。在兒童院成長的李慧詩，她的作品 "My Little Secret" 就記載了只與她相處過一年便辭世的父親。李慧詩將自己成長的經歷轉化為兒童冒險故事，延續着她對爸爸的掛念之情。書中的火星與地球皆有寓意，火星是指兒童院，地球則指她一直希望擁有的家庭，比喻雖然充滿童趣，但內容同時包含了失望和期望，有喜也有悲，讀者能感受到李慧詩筆下短暫的親情。Ⓟ



"ver2.0"
李靄瑩



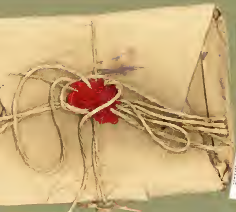
《婆嫣》
鍾佩琦



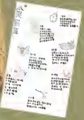
《從他角度》
Ming Tse

其餘作品

包括 Ivy Wong 的「包裹書」《給天使的信》、李靄瑩的 "ver2.0"、鍾佩琦的《婆嫣》、Kaidy 的《我的生活趣記》、Ming Tse 的《從他角度》和兒青．理香的 "Uncle U & Auntie M"，統統都記載了他們與長輩的故事，或許能在作品當中，找到你我與長輩相處的影子。



包裹書



《給天使的信》
Ivy Wong



"Uncle U & Auntie M"
兒青．理香

YMCArts 開生活傳承 DIY 書展
日期：即日至 8 月 31 日
時間：上午 11 時 30 分至晚上 10 時
地點：油麻地眾坊街駿發花園 H2 地舖 Kubrick 書店



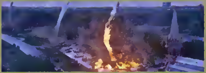
07 Culture listings

FILM

《颶風中心》"Into the Storm"

這是一個講述罕見巨大龍捲風襲擊小鎮的災難故事。在尋常的一日，西弗敦的市鎮受到前所未見的巨型龍捲風吹襲，造成嚴重破壞。整個城鎮正處於無定向又致命的颶風中心，暴風監察專家預測災難性的情況將會發生。市內居民紛紛尋找庇護所，但一班年輕的追風者卻反其道而行，向著風眼進發，讓自己身陷險境，就是為了捕捉這一世難得一見的鏡頭。

導演：Luc Besson
主演：…hansso、Morgan Freeman





BOOK



《電車・人・物・誌》

為紀念香港電車 110 周年而推出的故事集，在 Stella So 別具風格的封面及插畫下，讓讀者了解香港電車 110 年來的變遷與光景，小至路軌維修、零件裝配，大至機械工程演變、電車走進電腦時代的運作。更有車長分享耳聞目睹的車外風景，負責點算錢箱的「數銀孖妹」憶述當年叮叮盛月，和已失傳的電車籐椅織製過程大解構。讀者可從中領略電車在交通運輸與本土文化歷史中的重要意義。

作者：洪嘉、黃靜、陳又文
出版：香港電車有限公司

MUSIC

"Complete Surrender" by Slow Club

2006 年出道以來，Slow Club 這個來… Sheffield 的二人組合，積累了足夠的經驗後已擺脫實驗性階段，進入了更精細的製作。… 中最令人驚喜的必數 'Tears Of Joy'，歡樂… 音調配傷心的歌詞，又帶點 Portishead 的… 秘，絕對令樂迷欲罷不能。另一首極易上口… 'Suffering You, Suffering Me'，用上六十年… 銅管樂，雖然流行元素強烈，仍見個性而不… 矯揉造作。Ⓟ




TINGHOUSE 婷屋
beauty clinic
한국어 전문
韓式
Nude持久化妝術
讓人看不出來的自然效果
Nude
體驗熱線
2576 7227
韓國升級顏料，
效果更具層次立體感。
After
資深紋繡師專程到
韓國進行技術交流
提升技術之餘，
更溶合了韓國近乎
完美的化妝技巧，
並考獲相關證書。
同場加映：醫學紋繡─仿真髮
針對男士或女士頭髮稀疏、脫髮，及即使
做頭髮移植頭髮存活率也不高的人士。
透過Nude持久化妝術，結合Point、Stripe、
3D Diamond專業技術，從視覺角度實現
毛髮增多的效果。
仿真髮
隱形眼線能改善眼形
塑造個人化眉形
解決每日畫眉煩惱
魔法潤唇技術可改善
唇形及加添顏色，即使不塗
唇膏，唇部也能呈現自然
潤澤的顏色
免費
咨詢
限定Nude體驗
現享8折優惠 二人同行額外再減$300
完成後每日只需塗上
薄薄的粉底便能達到
完美裸妝的效果！
香港銅鑼灣糖街29-31號匯景商業中心2-4樓
(852) 2576 7227
www.tinghouse.com
2-4th Floor, Grand View Commercial Centre, 29-31 Sugar Street, Causeway Bay, H.K.
www.facebook.com/ting house

（廣告）

友邦推全新「摯愛孩子」教育計劃

友邦香港公佈友邦「2014 年子女教育調查」結果，顯示家長重視子女教育，但本港大學學位不足，近九成家長的目標教育儲備根本無法應付子女升讀海外大學的龐大費用。友邦香港及澳門市場及業務策略總經理謝佩蘭表示，友邦推出全新「摯愛孩子」教育計劃，協助家長目標為本，及早為子女教育儲備作好部署。





ELEMENTS 圓方阿高繽紛禮遇

ELEMENTS 圓方推出一系列阿高限量版精品及仲夏尊貴禮遇，即日至 8 月 31 日蒞臨 ELEMETNS 圓方消費滿 $3,800 或以上，即可參與幸運抽獎，贏取豐富禮品，包括 The Grand 2D 戲票，限量版阿高文件夾，限量版咕啞，Shell 港幣 $50 及其他豐富禮品，場內更有兩層六米高旋轉阿高木馬，及七十款鬼馬造型展現。

「全球最矚目藝術狗展」(Gromit Unleashed HK)
日期： 即日至 8 月 31 日
地點： ELEMENTS 圓方金區，水區，火區一樓
網址： www.elementshk.com



澳門喜來登酒店「體驗夢工場」馴龍歷險套票

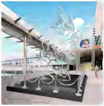
澳門最大酒店喜來登金沙城中心酒店推出滿載驚喜的「體驗夢工場」馴龍歷險套票，馴龍訓練營以夢工場動畫《馴龍記 2》為設計藍本，專為 4 至 12 歲小朋友而設，讓他們學習到如何成為初級馴龍高手。營內設有五個訓練區，教授各種馴龍技巧，完成訓練後，小朋友更可獲頒證書作為獎勵。

網址： http://sheratonmacao.com/dreamworks
查詢： 3051 2898

《Sky Is the Limit — 松山智一個人藝術展》@ 海港城

海港城將舉行來自美國的日裔著名藝術家松山智一於大中華區的首個個人展覽 "Sky Is the Limit"。為了是次展覽，松山智一特別創作了 6.5 米高的不鏽鋼雕塑作品 "Sky Is the Limit"。展覽以香港及維多利亞港為主題，表現香港中西文化共融及地理位置的獨特性，同時展示香港城市多元化、充滿活力，發揮無限的一面。

日期： 8 月 15 日 - 9 月 9 日
時間： 11:00 – 22:00
地點： 海運大廈露天廣場及「海港城・美術館」
查詢： 2118 8666









SKECHERS Pre Fall 2014

美國第二大鞋履品牌 SKECHERS 於今個 pre fall 推出新色 Memory Foam 運動鞋及 GOrun 3 跑鞋，SKECHERS 與設計團隊從時尚界的 Top 5 Trend Theme 中挑選柔和粉色系，塑造揉合科技及時尚設計的跑鞋，方便搭配休閒及運動服飾。同步推出 Back to School 系列，讓學子都能腳踏舒適新鞋迎接新學年。

查詢： 2485 8800

李瑞祥作品展銷會

中國當代著名油畫大師李瑞祥素描畫功深厚，而油畫則色彩明亮寫實，李瑞祥個人畫展及參展曾在港澳台，新加坡，意大利，北京等地舉行，他的作品曾展示於國家級紀念館，國務院機構等，並成為總督及名人的私人收藏。這次作品展銷會將會展出多幅李瑞祥名作，值得親臨鑑賞，作為投資保值，是最佳選擇。

日期： 8 月 29 – 30 日　11:00 – 18:00
8 月 31 日　11:00 - 17:00
地點： 灣仔軒尼詩道 303 號協成行灣仔中心 24 樓
查詢： 2616 2488





SUPER MiLD「愛地球・競逐環保主角」親子影片大募集

即日至 8 月 24 日，SUPER MiLD 將於 facebook 專頁 "SUPER MiLD Hong Kong" 推出三段有關環保的動畫短片，包括溫室效應問題，垃圾污染問題及空氣污染問題，家長只需與小朋友的頭像上載到 facebook 專頁，便可即時配對於三段環保動畫短片中，並有機會贏取價值 $988 的專業家庭攝影套餐及$550 的 SUPER MiLD 禮品。

facebook： SUPER MiLD Hong Kong



請請吧「暢飲・三重奏」尊尚優惠

香港尖沙咀凱悅酒店請請吧為賓客呈獻「暢飲・三重奏」尊尚優惠，為賓客精挑多款出色的法國與西班牙佳釀，以供細酌。即日至 11 月 11 日，於每天歡樂時段推出買一送一優惠。另外，請請吧推出酒店 5 周年限定優惠回饋顧客，凡於即日至 8 月 31 日晚上 9 時後惠顧，即可免費獲贈原價 $95 的 shooter 1 杯。

地址： 尖沙咀凱悅酒店 3 樓
查詢： 3721 7722
facebook： HyattRegencyHongKongTsimShaTsui



全新PLARAIL現正登場
港鐵載客列車「1998-現在」
機場快綫
SINCE 1979
港鐵 × TAKARA TOMY
港鐵旅客服務中心 (金鐘站) 於8月28日起有售
港鐵金鐘站24號 服務時間：星期一至日上午8時至下午8時
高級套裝
零售價 $429
・港鐵機場站
・港鐵載客列車
・路軌 X 32
・大鐵橋及透明隧道
プラレール
PLARAIL
另備基本套裝(零售價$299)供選購
查詢電話 Enquiries 2153 1177
$20優惠券
憑券到港鐵旅客服務中心(金鐘站)即可享$20現金優惠，以$409購買高級套裝(零售價$429)壹盒或以$279購買基本套裝(零售價$299)壹盒。
28/8/2014 - 15/9/2014
11:00 - 19:00
©TOMY
www.mtr.com.hk
心繫生活每一程
MTR港鐵

(廣告)



澳洲康兒推廣優惠 55 折

HighQShield「康兒軟膠囊」特含 Omega-3、碘、鋅、維他命 B 群及牛初乳，經科學研究證實能有效幫助提高記憶力、集中力、抵抗感染、定情緒和視力發展。適逢全球藥業有限公司 50 周年紀念，現購買 HighQShield「康兒」產品，即享 55 折優惠，可用 $180 購買價值 $330 的 HighQShield「澳洲康兒軟膠囊」60 粒裝。

網售點： 屈臣氏藥房及各大藥房
查詢： 2544 4182
網址： www.highqshield.com.hk

愉景新城夏の祭　愉快動物餅展覽

今年適逢「愉快動物餅」推出 35 周年，愉景新城及金必氏（Ginbis）攜手舉辦全亞洲首個愉快動物餅展覽。展覽期間將搭建「愉快動物世界」，內設巨型愉快動物餅盒、愉快學習區、海岸世界、迷你動物巴士，同時展示 Ginbis 歷年珍藏展品，首次展出原著愉快動物餅手繪圖，亦有展覽互動區、工作坊及期間限定店。



日期： 即日至 9 月 14 日
時間： 10.00–22.00
地點： 愉景新城第一層愉景街
費用： 全免
查詢： 2940 2822



Panasonic 全新蒸氣掛熨電熨斗

有別於傳統掛熨機於水箱加熱的設計，Panasonic 全新蒸氣掛熨電熨斗 NI-FS400 透過水泵將水送到底板加熱，輸出的蒸氣更高溫，能有效殺菌，免卻因蒸氣不夠熱而滴水的煩惱。附設底板的獨特設計，隨心平熨或掛熨，傳統平熨貼服度高，適合恤衫熨骨，西裝等立體衣服、針織等衣料則需要垂直掛熨，一機兩種熨法，照顧不同衣物的需要。

售價： $698
查詢： 2833 0955
網址： www.panasonic.hk



PANDORA 2014 初秋系列



系列以現代簡約的符號及數字串飾設計，散發低調的魅力。PANDORA 今季推出六款全新的玫瑰金串飾系列，顯露淺粉的溫柔及復古氣質。另外，還可以選擇以數字串飾拼湊出對你意義重大的日子，表面經過特別氧化工序的純銀串飾，人手綴上耀目鋯石作裝飾，捕捉生命中難忘的一刻。

PANDORA 銅鑼灣店
地址： 銅鑼灣百德新街翡翠明珠廣場地下 32A 號舖
查詢： 2523 8801

Breville 及 Karcher 夏日電器禮遇

來自澳洲的 Breville 廚房電器及德國 Karcher 家居清潔電器產品現正推出夏日禮遇優惠，即日至 9 月 1 日，顧客凡選購 Breville 指定產品，包括咖啡機、榨汁機、攪拌機、焗爐、多士爐、煮食煲、泡茶機及電熱水壺等，或 Karcher 指定產品，包括水過濾吸塵機、蒸氣吸塵機、真空吸塵機等，即可獲贈精美禮品。





OK 便利店 MUSHROOM GARDEN 第二彈

OK 便利店 MUSHROOM GARDEN 第二彈限量版「菇菇掛住你」吊飾已正式登場，吊飾一套 6 款，身高約 7 厘米，造型的骰可愛！第二彈除了有菇菇、法老菇菇和天使菇菇外，還加入了新成員，它們就是愛的菇菇、小辣椒菇菇及白兔菇菇，獨特的風格魅力出眾，手工精緻，顏色鮮艷奪目，令人愛不釋手。

查詢： 2991 6337
網址： www.circlek.hk/mushroomgarden

林內石油氣爐具夏日優惠

即日至 9 月 30 日，林內石油氣爐具推出豐富優惠與大眾一同度過炎炎夏日。凡選購任何林內石油氣煮食爐、熱水爐或乾衣機，即可享有萬寧現金券；若選購指定型號更可獲高達萬寧現金券 $700，優惠數量有限，送完即止，選購任何「林內」石油氣爐具系列均包括 3 年包零件免費保養。



網售點： 煤氣客戶中心、名氣廊或各石油氣特許代理商
查詢： 2232 1111
網址： www.towngasappliance.com



Dyson 吸塵機優惠價體驗

最新型號 Dyson DC48 機身小巧，機身僅重 4.9kg，以第 4 代數碼摩打驅動，性能可匹敵大型吸塵機，同時加入 Ball™ 球型技術，低重心設計，方便拖行，輕鬆操控。即日至 8 月 30 日，凡購買 Dyson DC48 Turbinehead 或 Dyson DC48 Turbinehead Complete，均可享有 75 折優惠，親身體驗 DC48 效能。

網售點： 優惠適用於百老滙、豐澤電器、蘇寧、K11 Design Store 及各大經銷商
查詢： 2926 2300
網址： www.dyson.hk


衛訊 WILSON
足球小將
攻呀攻 快搶攻
Sennheiser MOMENTUM On-Ear
頭戴式耳機
$1,399
JBL J305
藍牙無線耳機
• 輕身小巧款式
$349
Jabra MOTION
藍牙無線耳機
$999
Beats Solo²
頭戴式耳機
$1,800
Jabra STYLE
藍牙無線耳機
$499
Beats Studio Wireless
頭戴式藍牙耳機
$3,200
購買指定產品，
即送 足球小將限量精品
萬能轉換插頭
湯杯
雨傘
冰杯
毛巾
喇叭
Wilson Communications
www.wilsoncomm.com.hk
ALL RIGHT RESERVED


BOSE
Better sound through research®
我聽我歌 悠然自我
#ListenForYourself
享受出色音樂
展現真型自我
bose.com.hk
FreeStyle™ 耳塞式耳機
新世紀廣場 · 國際金融中心 · ISQUARE 國際廣場 · 新城市廣場 · 柏麗購物大道 · 上環 · 星光城 · 時代廣場 · 香港國際機場
2123 9000 | support_hk@bose.com